د. جەعفەر عومەر

چارەسەر و کۆنترۆڵی فشاری دەروونی

Stress Management



RENWEN



چارەسەر و کۆنترۆڵی
فشاری دەروونی

د. جەعفەر عومەر

ناوی کتێب: چارەسەر و کۆنترۆڵی فشاری دەروونی
ناوی نووسەر: د. جەعفەر عومەر
دیزاینی بەرگ: ناوەندی ڕێنوێن
دیزاینی تێکست: دانا حەسەن
نۆبەتی چاپ: یەکەم ٢٠٢٢
چاپ: ناوەندی ڕێنوێن
تیراژ: (١٠٠٠) دانە
ژمارەی سپاردن: لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٩٣٦)ـی ساڵی (٢٠٢٢)ـی پێ دراوە.




ناوەندی ڕێنوێن


07511408868 - 07501269689


hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com


سلێمانی - بازاڕی ئاوباریک - نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسۆمۆڵ - دوکانی ژمارە (٦٦)

﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾

«دوور نییه و دەشێت حەزتان لە شتێک نەبێت و
خوا بیکات بە مایەی خێروبێری زۆر و بێسنوور»

سورەتی النساء (١٩)

پێڕست



درەختی فشارەکان!

کەسێک دەگێڕێتەوە، دەڵێت پێویستم بە ئامێرێک بوو، چوومە لای دارتاشێک هەتا بۆمی دروست بکات. چوومە ژوورەوە و داوام لێ کرد کە ئامێرەکەم بۆ چاک بکات. کاتێک مەوعیدی وەرگرتنەوەی ئامێرەکە هات، چووم هەتا ئامێرەکە وەر بگرمەوە، بەڵام دارتاشەکە وتی ئیشی یەک سەعاتی ماوە، ئەگەر چاوەڕوان بکەیت، ئێستا بۆت تەواو دەکەم و ببەوە.

ئەڵێت کاتێک دانیشتم، لەناکاو ئامێری مشارە کارەباییەکەی شکا، ناچار بوو کە بە مشارە دەستییەکە کارەکەی بکات، پاش کەمێک قاتی دووەمی ئەو بینایەی دارتاشەکەی تێدا بوو گڕی گرت و هەموو مەژغوڵی کوژاندنەوەی ئاگرەکە بووین، ئاگرەکە کوژایەوە. ڕۆژ بەرەو درەنگی دەچوو، دارتاشەکە خەم و بێتاقەتییەکی زۆر لەسەر ڕوخساری دەبینرا، دیار بوو ڕۆژێکی ناخۆشی هەبوو، دوکانەکەش بە هۆی بۆنی سووتان و دووکەڵەوە شوێنی ئەوە نەمابوو کە کاری تێدا بکات! هەوڵی دا کارەکەی من تەواو بکات، بەڵام کاتێک هەستم کرد درەنگە و لەبەر من ماوەتەوە، پێم وت وازی لێ بهێنە، ڕۆژێکی تر دێمەوە بۆی. ئەویش داوای لێبوردنی کرد و پەیمانی دا بەیانی کارەکە تەواو بکات.

کاتێک ویستم بڕۆمەوە، وتم، «بۆ لەگەڵ من نایەیتەوە بتگەیەنمە ماڵەوە، من سەیارەم پێیە»، بەیەکەوە ڕۆیشتینەوە، بە ڕوخسارییەوە

دیار بوو کە چەند بێزارە! کاتێک گەیشتینەماڵەوە، دارتاشەکە وتی، «دەبێت دابەزیت و چایەک بخۆیت پاشان بڕۆیتەوە»، منیش لەسەر شەقامەکە سەیارەکەم ڕاگرت و لەگەڵی دابەزیم. کاتێک بەیەکەوە بەرەو ماڵیان دەڕۆیشتین، لە بەردەم دەرگای ماڵیان درەختێک هەبوو، دارتاشەکە چەند جارێک دەستی هێنا بە لقەکانی درەختەکەدا و پاشان لە دەرگای ماڵەوەی دا، کاتێک خێزانی دەرگاکەی کردەوە، پیاوە دارتاشەکە بوو بە کەسێکی تر! بە ڕوخسارێکی کراوەوە سڵاوی لە خێزانی کرد و ماچێکی کرد و چووە ژوورەوە! نەتئەوت ئەو پیاوەی پێش چەند چرکەیەک لەمەوبەرە، لە ماڵەوە بە ڕوخسارێکی گەشاوە و دەروونێکی ئارامەوە هەڵسوکەوتی دەکرد لەگەڵ منداڵەکان و خێزانی و منیش! هیچ کاریگەرییەکی کێشەکانی ئەو ڕۆژەی پێوە دیار نەبوو.

کاتێک چاکەمان خواردەوە، داوام لێ کرد مۆڵەتم بدات بڕۆم، لەگەڵم هاتە دەرەوە، بەدەم ڕێگاوە کە بەرەو لای ئۆتومبێلەکە دەڕۆیشتین، سەرسووڕمانی خۆم لە هەڵسوکەوتی لە ماڵەوە دەر بڕی و پرسیارم لێ کرد ئەوە چی بوو کە دەستت هێنا بە لقەکانی ئەو درەختەی بەردەم ماڵەوە؟ دارتاشەکە وتی: «ئەوە درەختی فشارەکانمە، کاتێک لە کار دەگەڕێمەوە، هەموو ئەو ناخۆشییانەی هەمە بە لقەکانی ئەو درەختەوە هەڵیان دەواسم و نایانبەمە ماڵەوە.» خێزان و منداڵەکانم بێزار ناکەم بە کێشەکانی سەر کار!

ئەمە ترۆپکی بنەماکانی کۆنترۆڵی فشارە!



پێشەکی

ئامانج و هەوڵی مرۆڤ لەسەر زەوی بۆ ژیانە بە «بەختەوەری» و دوور لە کێشە و گرفتەکان، هەموو بۆ ئەوە هەوڵ دەدەن کە دەروونێکی ئاسوودە و ئارامیان هەبێت و لە خەم و دڵەڕاوکێ بەدوور بن. چی لەوە گرنگترە کە لەم ژیانەدا بەختەوەر بژیت؟ چێژ لە ژیان و خۆشییەکانی وەر بگریت! کەمترین نائارامی و ناخۆشیت هەبێت! ئایا شتێکی زیاتر لەوەمان دەوێت لەم ژیانەدا؟ بێگومان نەخێر!

ئەم کتێبە باس لە بابەتێک دەکات کە لەگەڵ نائارامی و دڵەڕاوکێ و خەمۆکیدا بەیەکەوە دێن، «فشاری دەروونی»، ئەو شتەی کە هەموو سکاڵامان هەیە لە بارەیەوە؛ بابەتێکە لە هەموو کات و هەموو شوێنێک ئامادەیە، تێکەڵ بووە بە ژیانمان، پەیوەستە بە چەمکی «سەرکەوتن»ەوە، کە ئاوات و ئومێدی مرۆڤەکانە.

چارەسەر و کۆنترۆڵکردنی فشارەکان پێویستییە نەک زیادە، داوکارییە نەک پێشنیاز، واقیعییە نەک خەیاڵ، هەوڵدانە نەک ئاواتخواستن، سەرکەوتنە نەک شکست، بەهێزییە نەک لاوازی، گەشەکردنە نەک سستبوون، بەردەوامییە نەک وەستان، دروستییە نەک نەخۆشی...

هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی فشارەکان ئومێدی زۆرێکە لە مرۆڤەکان، هەوڵدان بۆی و تاقیکردنەوەی ڕێگاکان، کردەیەکی

بەردەوامی تاکەکانی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتییە بە درێژایی مێژووی بوونی مرۆڤ، کاتێک قابیل هابیلی برای کوشت، تووشی فشارێکی دەروونیی توند بوو! لەو ڕۆژەوە هەتا ئەمڕۆ مرۆڤەکان لەگەڵ فشارەکان ژیان دەکەن، فشارە بەردەوام و کورتخایەنەکان، فشارە ناوەکی و دەرەکییەکان، فشارە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکان، فشارەکانی شوێنی کار و گۆڕانکارییەکان... جا چی هەیە لەم ژیانەدا فشارمان تووش نەکات؟ کوێ هەیە فشاری لێ نەبێت؟

ئەم کتێبەی بەردەستت بۆ تۆیە هەتا فشارەکانت کۆنترۆڵ بکەیت و کاریگەرییە نەرێنی و بەهێزەکانی کەم بکەیتەوە، هاوڕێیەکی ڕێگەیە هەتا چیتر کێشەکان و فشارەکان ژیانت تێک نەدەن، ڕێنماییکەرێکە بۆ مامەڵەکردن لە کاتی بوونی فشاردا، ڕێبەرێکە بەرەو دەروونئاسوودەیی... لە خوێندنەوەی زانیاری وەر دەگریت و بە جێبەجێکردنی بنەماکانی دەتکاتە کەسێک کە کەمتر فشارەکان لەسەرت کاریگەر بن... سوپاس بۆ بەخشینی کاتی خۆت بە خۆت و بە نووسەر!

کتێبەکە لە دۆخێکی تایبەتی فشاراویدا نووسراوە! لە سەردەمی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی کۆرۆنا (کۆڤید ١٩)، کاتێک خەڵکی کوردستان لە کەرەنتینەدا بوون، لە وەرزێکی پڕ لە جوانیی وەکوو بەهاردا هەموو لە ماڵ مانەوە و نەچوونە دەرەوە بۆ گەشت و سەیران، واتە هەم ترسی تووشبوون و نارەحەتیی مانەوە لە ماڵ و بێبەشبوون لە خۆشییەکان بەیەکەوە کۆ بوونەوە. پلانی نووسین و سەرچاوەکانی نووسین ئامادە کرابوون و لە ماوەی ئەو چل ڕۆژەی کەرەنتینەدا ئەم کتێبە لەدایک بوو! لەبەر ئەوەی لەگەڵ فشارەکان لەدایک بووە، ئومێد وایە بتوانێت چارەسەری پێ بێت.



هێڵکاریی بەکارهێنان

ئامانج:

ئامانجەکانی نووسینی ئەم کتێبە زۆرن، بەڵام ئامانجی سەرەکیی بریتییە لە «زیادکردنی سەرچاوەکانی تاک بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشار و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی.» بەو ئاڕاستەیەش داڕێژراوە و نووسراوە هەتا زۆرترین یارمەتیی تاک بدات بۆ کەمکردنەوەی فشارەکان و لاوازکردنی کاریگەرییە نەرێنییەکانی.

بۆ کێ نووسراوە؟

هەموو مرۆڤێکی پێگەیشتوو سوود لە کتێبەکە وەر دەگرێت و بۆ خەڵکی بەگشتی نووسراوە، نەک تەنها بۆ توێژێکی تایبەت، هەموو خاوەن پیشە و پسپۆڕییەک پێویستیەتی، خوێندەوار و نەخوێندەوار، هەرکەسێک کە گەیشتۆتە تەمەنی پێگەیشتوویی و قۆناغی نەوجەوانیی تێپەڕاندووە! منداڵان و نەوجەوانان ناتوانن سوود لەم کتێبە وەر بگرن چوونکە ئەوان خاوەنی توانا و لێهاتوویی جیاوازن و پێویستە بە شێوازی تر بۆیان بنووسرێت و ڕێنمایی بکرێن!

پێکهاتە:

کتێبەکە لە چوار بەشی سەرەکی پێک هاتووە، بەم شێوەیە:

بەشی یەکەم: باسی فشاری دەروونی کراوە بەگشتی، لە ڕووی کاردانەوەکانمان و کاریگەرەکان لەسەر دروستبوونی فشارەکان، تیایدا ئاشنا دەبیت بە جۆرەکانی فشار، نیشانە جەستەیی و دەروونییەکانی فشار، ١٦ ستراتیجی خۆگونجاندنی دروست! ٨ ستراتیجی نادروستی خۆگونجاندن، لەگەڵ ١٨ میکانیزمی بەرگری! هەروەها ٨ هۆکاری کاریگەر لەسەر فشارەکان باس کراون.

بەشی دووەم: باسی چۆنییەتیی چارەسەری فشارەکان کراوە بە شێوەیەکی تیۆری! لەم بەشەدا بە سوودەکان و ڕێگاکانی کۆنترۆڵی فشارەکان ئاشنا دەبیت. ٦ قۆناغی گۆڕانکاری و ٨ بنەما بۆ گۆڕانکاری باس کراون، پاشان باسی سێ قۆناغی چارەسەری فشارەکان کراوە؛ چۆن فشارەکان کەم بکەینەوە، بیرکردنەوەی نادروست بگۆڕین، لەگەڵ ڕێنمایی کرداری بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکان و کاریگەرییەکانی فشار. هەروەها باسی کاریگەریی بیرکردنەوەکان و ١٠ تێکچوونی هزری کراوە.

بەشی سێیەم: بەشی کرداریی کتێبەکەیە و لە ١٢ ڕاهێنان پێک هاتووە لەسەر بنەمایەکی ڕیزبەندی، هەتا لەو ڕێگەیەوە بتوانیت ڕاهێنان بکەیت لەسەر کۆنترۆڵکردنی فشارەکانت. ئەم بەشە چالاکی و ئەنجامدانە و دەبێت خۆت چالاکییەکان ئەنجام بدەیت.

بەشی چوارەم: لەسەر شێوازی پرسیار و وەڵام باسی دوو بابەت کراوە! یەکەم نەخۆشییە دەروونییەکان، کە بە هۆی فشار یان زەبری دەروونییەوە تووشی مرۆڤ دەبن باس کراون. وەڵامی ئەو پرسیارەت دەست دەکەوێت کە ئایا «دڵی شکاو هەیە؟» دووەمیش بریتییە لە وەڵامی چەند پرسیارێکی دووبارە لەسەر فشاری دەروونی. لەوانەیە لەم بەشەدا وەڵامی زۆربەی پرسیارەکانت دەست بکەوێت!

چۆنییەتیی بەکارهێنان:

باشترین شێواز ئەوەیە کە وەکوو هەموو کتێبێکی تر لە پێشەکییەوە بە ڕیزبەندی بخوێندرێتەوە، سەرەتا لە بەشی یەکەم و دووەم بەباشی تێبگەیت، پاشان بچیتە سەر بەشی سێیەم. ئەگەر پێویستی کرد چەند جارێک بەشی یەکەم و دووەم بخوێنەوە، چوونکە ئەوانە بنەمای سەرەکین بۆ کتێبەکە و بەشە کردارییەکەی. بەشی چوارەم زۆر سوودبەخشە هەتا بزانیت ئایا فشارەکان تووشی نەخۆشی و گرفتیان کردوویت یان وەڵامی پرسیارێکت دەست بکەویت کە لە بەشەکانی تردا دەستت نەکەوتووە.

بەڵام بۆ کەسێک کە بیەویت بەخێرایی سوود لە کتێبەکە وەر بگرێت و نەیەوێت هەمووی بخوێنێتەوە، ئەوە دەتوانێت ڕاستەوخۆ بچێتە سەر بەشی سێیەم و ڕاهێنانەکان ئەنجام بدات، لە هەرشوێنێک پێویستی کرد دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ بەشەکانی تر، بەو شێوەیەی کە لە بەشەکەدا ئاماژەی بۆ کراوە.

لە هەردوو بارەکەدا، گرنگە کە بەشی سێیەم چەند جارێک ئەنجام بدەیت لە ماوەی ساڵی یەکەمی کۆنترۆڵی فشارەکاندا، هەتا فێری کۆنترۆڵی فشارەکان ببیت!

دانانی پلانی کۆنترۆڵکردنی فشارەکان:

دانانی پلان بۆ کۆنترۆڵی فشارەکانت بەشێکە لە زیادکردنی سەرچاوەکان! لەبەر ئەوە پێش دەستکردن بە خوێندنەوە (ئەگەر مەبەست لە خوێندنەوەی بریتی بێت لە کۆنترۆڵی فشارەکان)، سەرەتا پلانێک دابنێ وەکوو بەرنامەیەک بۆ کۆنترۆڵکردنی فشارەکان، دەتوانیت سوود لەم خاڵانە وەر بگریت بۆ داڕشتنی پلانەکەت:

- ئامانجەکەت لە کۆنترۆڵکردنی فشارەکان بنووسە!
- کات چەندە بۆ خۆت دادەنێیت بۆ کۆنترۆڵی فشارەکانت؟
- ئایا چەندە کاتت دەوێت بۆ خوێندنەوە و جێبەجێکردنی ئەم کتێبە.
- قۆناغبەندی بکە بۆ کۆنترۆڵی فشارەکان، بۆ نموونە سەرەتا خوێندنەوەی کتێبەکە، ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی ناو کتێبەکە، دووبارە ئەنجامدانەوەی ئەو ڕاهێنانەی پێویستە، دووبارە هەڵسەنگاندنی خوود...
- سەرچاوە پێویستەکان بۆ کۆنترۆڵی فشار دیاری بکە؛ پارە، هاوکاریی کۆمەڵایەتی، خوێندنەوەی زیاتر...

زاراوەکان:

لە کتێبەکەدا هەوڵ دراوە کە وشەی کوردی بەکار بهێنرێت بۆ زۆربەی زاراوەکان، بەڵام لەوانەیە خوێنەر تووشی گرفت ببێت کاتێک ڕووبەڕووی چەند زاراوەیەک دەبێتەوە، هەرچەندە لەناو نووسینەکەشدا هەندێک ڕوون کراونەتەوە، بەڵام لێرەدا چەند زاراوەیەکی زۆربەکارهاتوو دادەنێین، ئەگەر بینیتان، ئەوە مەبەستەکەی بەو شێوەیەیە کە لێرە دانراوە:

- دڵەڕاوکێ: مەبەست لێی قەلەقییە (Anxiety)
- هەڵچوون: مەبەست لێی هەستوسۆزە، واتە عەواتیف (Emotions)، لە هەندێک شوێنی ئەم کتێبەدا لەجیاتیی هەڵچوون، وشەی هەست بەکار هاتووە!
- خۆگونجاندن: مەبەست لەم دەستەواژەیە بەرامبەرە بە هەڵکردن و گونجاندن لەگەڵ فشارەکاندا (Coping)
- ڕەفتار: لێرەدا مەبەست لە هەر هەڵسوکەوتێکە کە تاک بەکاری دەهێنێت لە ڕووکاری دەرەکی بێت وەکوو جووڵەکان یان ناوەکی بێت وەکوو هەڵوێستێک یان خوویەکی تایبەت. واتە مانایەکی فراوانی هەیە. (Behavior)

بەشی یەکەم

تێگەیشتن لە فشاری دەروونی

تێگەیشـتن لـە فشـار و کاریگەرییەکانـی بنەمایەکـی سـەرەکییە لـە کۆنترۆڵکردنـی فشـارە دەروونییەکانمـان. لـەم بەشـەدا پێناسـەی فشـار و زەبـری دەروونـی دەکەیـن و جۆرەکانـی فشـار ڕوون دەکەینـەوە، کاردانـەوەکان و شـێوازی خۆگونجاندنمـان لەگـەڵ فشـارەکان بـاس دەکەیـن. ئامانـج لـەم بەشـە تێگەیشـتنە لـە فشـار لـە سـەرجەم لایەنەکانیـەوە، چوونکـە ئـەم هەنگاوە زۆر پێویسـتە بـۆ تێگەیشـتن و ڕزگاربـوون لـە کاریگەرییەکانـی فشـاری دەروونـی.

Comprehensive Stress Management



تێگەیشتنمان بۆ فشار

کاتێک تووشی ڕووداوێک دەبین چۆن فشارەکان دروست دەبن؟

یەکێک لە تێڕوانینە دروستەکان بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشار و تێگەیشتن لێی لەلایەن زانا (لازاروس)ەوە دانراوە. لازاروس پێی وایە کە فشار لە ئەنجامی ناسینەوە و تێگەیشتنی تاکە لەوەی کە داواکارییەکان (Demand) زۆرترن لە سەرچاوە بەردەستەکان! لە دەرئەنجامی ئەم تێگەیشتنەدا، داواکارییەکە بە مەترسی دەزانرێت یاخود نا، پاشان ئەوە دیاری دەکات کە ئایا خۆگونجاندن لەگەڵ ئەم دۆخە نوێیە چەندەی پێویستە و دەبێت چۆن بێت.

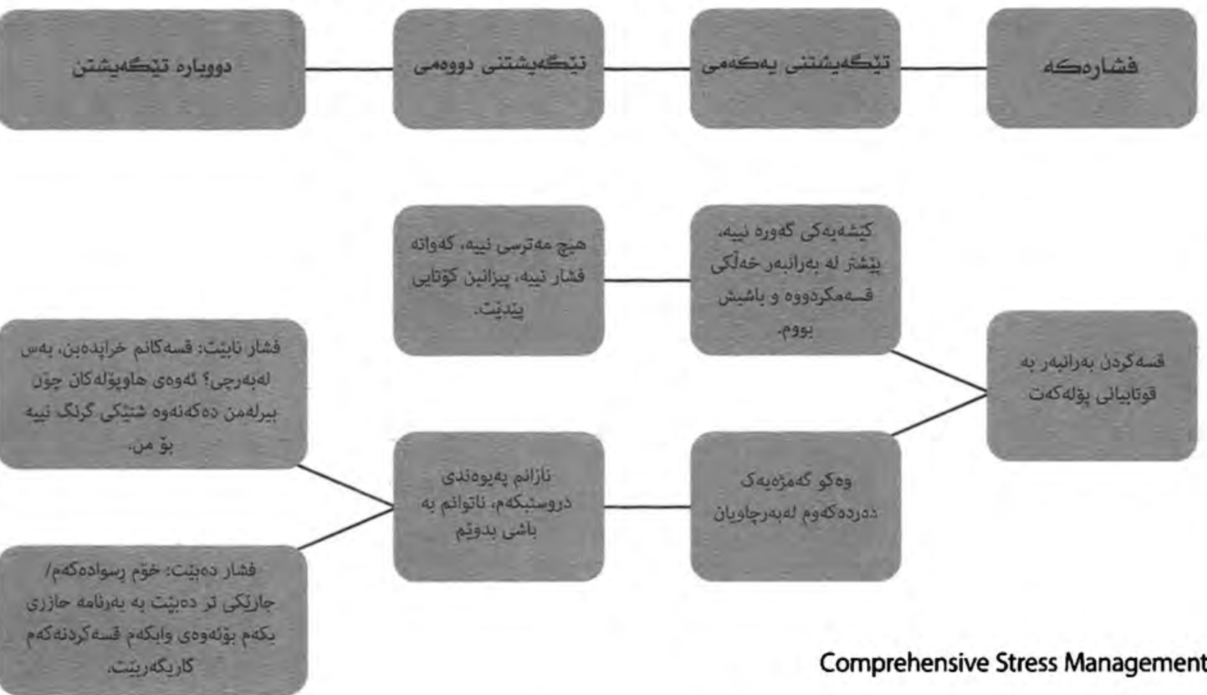
خۆگونجاندنیش ئەو ڕەفتارانەن کە دەگیرێنە بەر بۆ وەڵامدانەوەی کێشەکە. بۆ نموونە قوتابییەک تاقیکردنەوەیەکی قورسی کۆتایی هەیە و هەست بە فشار دەکات، لە وەڵامی ئەم کێشەدا دەیەوێت ڕێگەیەک بدۆزێتەوە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشارەکەدا. جا ئەو خۆگونجاندنە کارکردن بێت لەسەر کێشەکە یان هەڵچوونەکانی پەیوەست بە کێشەکەوە. ئەو هەنگاوانەی دەینێت بۆ کەمکردنەوەی فشارەکەی، ئەوە پێی دەوترێت خۆگونجاندن.

بۆ ئەوەی ستراتیجەکانی خۆگونجاندن بەکار بهێنێت، پێویستە سەرەتا تێگەیشتن (پێزانین) ڕوو بدات بۆ داواکارییەکە کە ڕووبەڕوومان بۆتەوە. لازارۆس باسی سێ گروپ لە تێگەیشتنی کردووە و پێی وایە بەم سێ ئاستەدا تێدەپەڕێن:

- **تێگەیشتنی یەکەمی (Primary appraisal)**: ڕاستەوخۆ کاتێک تووشی ڕووداوێک دەبێت، تاک بڕیار دەدات کە ئایا ئەو ڕووداوە چەندێک مەترسیی هەیە، هەروەها دەرئەنجامەکانی ئەو ڕووداوە چین؟ واتە یەکەم لێکدانەوەیە بۆ ڕووداوەکە بەو کەرەستانەی کە هەتە و بەردەستن و دەیانزانیت.
- **تێگەیشتنی دووەمی (Secondary appraisal)**: دوای ئەوەی تێگەیشتنی یەکەم ڕووی دا و ڕێژەی مەترسیی ڕووداوەکە دیاری کرا، لێرەدا تاک دەبێت بزانێت کە ئایا سەرچاوەی پێویستی هەیە بۆ ڕووبەڕوونەوەی ئەم کێشەیە؟ واتە لێکدانەوە دەکات بۆ بوونی سەرچاوەکان و لەسەر ئەو بنەمایەش خۆگونجاندن دیاری دەکرێت کە چۆن بێت.
- **دووبارە تێگەیشتن (Reappraisal)**: کاتێک هەوڵ درا وەڵامی مەترسییەکە بدرێتەوە و خۆگونجاندنەکان کران، یان بۆ ئەوەی بتوانن بەسەر داواکارییەکەدا زاڵ بین، دووبارە تێگەیشتن ڕوو دەدات بۆ ئەوەی بزانرێت ئایا خۆگونجاندنی تر پێویستە. واتە پاش ئەنجامدانی ستراتیجەکانی خۆگونجاندن، دووبارە پیاچوونەوە دەکات بۆ ڕووداوەکە کە چیی ترت پێویستە؟ ئەگەر پێویستی کرد دووبارە میکانیزمی تر دادەنێت بۆ خۆگونجاندن.

هێڵکاریی ژمارە (١) بریتییە لە وێنەیەکی ڕوونکردنەوە سەبارەت بە مۆدێلی تێگەیشتن لای لازارۆس، سەبارەت بە کەسێک کە دەیەوێت وتار بۆ گروپێک لە خەڵک بدات. وێنەکە ڕوونی دەکاتەوە کە چۆن ئەو سێ ئاستەی تێگەیشتن ڕوو دەدات و کەی کۆتاییان پێ دێت!

هێڵکاریی (١) مۆدێلی لازاروس بۆ تێگەیشتن لە فشاری دەروونی





یەکەم: پێناسە و داتاکان لەسەر فشاری دەروونی

فشاری دەروونی چییە؟

زۆر جار کاتێک باسی نەخۆشییە دەروونییەکان دەکرێت، ئاماژە بۆ بوونی هۆکار دەکرێت و بەتایبەتییش ئەو فشارانەی دەکەونە سەر مرۆڤ. بەدڵنیاییەوە هەموو جۆرە فشارێک کاریگەریی لەسەر باری دەروونیی مرۆڤ دەبێت، لێرەوە باس لە فشاری دەروونی دەکەین بە هەموو جۆرەکانیەوە و سەرەتاش باس لە خودی فشار دەکەین.

هانس سێلیە (Hans Selye)؛ یەکەم کەسە لە پەنجاکانی سەدەی ڕابوردوو باسی فشاری کردووە و لە کتێبەکەیدا بە ناوی (The Stress of Life) بەم شێوەیە پێناسەی دەکات: «وەڵامدانەوەی ناتایبەتمەندی لاشەیە بۆ هەر داواکارییەک بۆ گۆڕانکاری». ئەم زانایە زیاتر لە ڕووە بایۆلۆجییەکەوە پێناسەی فشار دەکات. هەروەها لازاروس (Lazarus) پێناسەیەکی تری هێناوە بۆ فشار کە بە بڕوای ئەو فشاری دەروونی کارلێککردنی سەرجەم لایەنەکان و فاکتەرەکان دەگرێتەوە وەکوو وروژێنەر، وەڵامدانەوە، تێگەیشتنمان بۆ مەترسی، شێوازی خۆگونجاندن، بەرگرییە دەروونییەکان و ژینگەی کۆمەڵایەتی.

ناساندنی فشار کارێکی سانا نییە، لەبەر ئەوەی بۆ چەندین مانای جیاواز بەکار دەهێنرێت، بەگشتی دەتوانین بڵێین بۆ سێ واتا بەکار دێت:



- **وروروژێنەرەکە** (Stimulus): واتە ئەو شتەی کە بۆتە هۆی فشارەکە، دەتوانین بە کوردی بە فشارهێنەر (stressor) بیناسێنین. بۆ نموونە کاتێک بە کەسێک دەڵێین هیچ فشارێکت هەبووە یان هەیە؟ وەڵام دەداتەوە و دەڵێت: «بەڵێ، بەیانی تاقیکردنەوەم هەیە»، یان «کێشەی خێزانیم هەیە»، یان «نەخۆشم»! وشەی فشار بۆ ئەم کێشە و گرفتانە بەکار دێت.
- **وەڵامدانەوەکە** (Response): وەڵامدانەوە دەروونی و جەستەییەکانمان دەگرێتەوە. بۆ نموونە کاتێک نیشانەکانی فشارمان هەیە وەکوو دڵەکوتە، دڵەڕاوکێ، سەرئێشە... دەڵێین تووشی فشار بووین! واتە ئەو کاردانەوانەش هەر پێیان دەوترێت فشار.
- **وەکوو پرۆسەیەک** (Process): هەندێک جاریش بە کۆی پرۆسەکە لە دروستبوونی وروروژێنەرەکەوە هەتا وەڵامدانەوەکانمان پێی دەوترێت فشار.

دەتوانین بەگشتی بەم شێوەیە فشار بناسێنین: «بریتییە لە ڕووداوێک کە ڕوو دەدات و مەترسییە بۆ سەر لایەنی تەندروستیی جەستەیی یان دەروونی تاک.» واتە هەرشتێک کە ڕوو دەدات و کار دەکاتە سەرمان و کاردانەوە جەستەیی و دەروونییەکانمان بۆ دروست دەکات، پێی دەوترێت فشار.

جۆرەکانی فشار

فشاری دەروونی چەندین سەرچاوە و هۆکاری هەیە، ئەو ڕووداوانەی کە دەبنە فشار هەمەجۆر و جیاوازن، بەگشتی دەتوانین بڵێین کە فشارەکان دوو جۆرن:

فشارە ناوەکییەکان:

ئەو فشارانەن کە بە هۆی بیرکردنەوە و هەڵچوون و تێڕوانینەکانمانەوە تووشمان دەبن. بەشێکن لە کەسێتیی تاک. واتە زیاتر پەیوەستن بە تێگەیشتن و کاردانەوەی ئێمە بۆ ڕووداوەکان و چواردەورمان. ئەمەش سەرچاوەکەی بریتییە لە:

- پێشبینییە ناواقیعییەکانمان بۆ ژیان و خۆمان و داهاتوو و ئەوانی تر.
- دوودڵی و دڵەڕاوکێ دەربارەی داهاتوو.
- سەرزەنشتکردنی خود.
- بیرکردنەوەی نەرێنی و ڕەشبینانە.
- زەبرەکانی تەمەنی منداڵی و گرێ دەروونییەکانی ناخمان.

زۆر جار ڕووداوەکان ئاساییین، بەڵام تێڕوانینەکان هێندە هەڵەن دەیکەنە فشارێکی گەورە لەسەرمان، بۆ نموونە کاتێک کەسێک لە شوێنێک قسەیەک دەکات و ئێمە وا لێکی دەدەینەوە کە ئەو کەسە مەبەستی ئێمەیە، لە کاتێکدا هیچ پەیوەندیی بە ئێمەوە نییە! ئەمەش دەبێتە هۆی بەردەوام بیرکردنەوە و دڵەڕاوکێ لە قسەکە و کەسەکە، دەرئەنجام سەرجەم کاردانەوەکانی فشارمان دەبێت، بەبێ ئەوەی هیچ ڕووداوێک بەرامبەر بە ئێمە ڕووی دابێت.

فشارە دەرەکییەکان:

سەرجەم ئەو فشارانەن کە بە هۆی کێشەیەک یان ڕووداوێک لە ژیانماندا ڕوو دەدەن و لە خوارەوە باسمان کردوون.

گۆڕانکارییەکان:

ئـەو گۆڕانکارییـە گەورانـەی کـە لـە ژیانمانـدا ڕوو دەدەن دەبنـە فشـار بـۆ ئێمـە. وەکـوو:

- دەستکردن بە کار و پیشەیەکی نوێ.
- ڕۆیشتن بۆ قوتابخانەیەکی تر.
- سەرەتای چوونە زانکۆ یان پەیمانگا.
- چوونەناو ژیانی هاوسەرگیری.
- گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون.
- شکانی کۆمپیوتەر.
- لەکارکەوتنی مۆبایل.
- زیانی ئابووری و قەرزداربوون.

خێزانییەکان:

ئەو کێشە و گرفتانەی لەناو خانەوادەدا ڕوو دەدەن، بۆ نموونە:

- دەمەقاڵێ و شەڕ لەگەڵ هاوسەر.
- پەیوەندییەکی باشت لەگەڵ دایباب یان منداڵەکان نەبێت.
- منداڵەکانت بگەنە تەمەنی نەوجەوانی و تووشی گرفت ببن.
- بوونی منداڵێک کە کێشەی تەندروستیی هەیە.
- کێشەی دایباب لەسەر چۆنییەتیی پەروەردەکردنی منداڵ.
- کێشە لەگەڵ خزمانی هاوسەر!

پیشە:

چەندیـن فشـار هـەن پەیوەسـتن بـە پیشـە و کارەکەمانـەوە، کـە شـوێن یـان جـۆری کارەکـە هـۆکارن، وەکـوو:

- پرۆژەی زۆر و فریانەکەوتنی کارەکان.
- دواکەوتنی مووچە.
- کاری زۆر و بوونی کاتی کەم.

- کارکردن بۆ ماوەیەکی زۆر.
- جیاکاری و گاڵتەپێکردن لەلایەن هاوپیشەکانەوە.
- بوونی کێشە لەگەڵ هاوپیشەکان یان بەڕێوەبەر.

کۆمەڵایەتییەکان:

مەبەست لێی بەشداریی کۆمەڵایەتی و بۆنە کۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندییەکانە، کە لەوانەیە ببنە هۆی فشار بۆ ئێمە، ئەمەش چەندین نموونەی هەیە:

- بەشداریکردن لە ئاهەنگ و بۆنەی قەرەباڵغ.
- بانگێشتت نەکەن بۆ بۆنەیەک.
- ڕووداوێکی نەخوازراو کە ڕوو دەدات لەناو بۆنە کۆمەڵایەتییەکان.
- مردنی کەسوکار.
- جیاوازیی بیروباوەڕ و تێڕوانین لەگەڵ کەسانی نزیک.
- دەنگی بەرزی دراوسێ.
- کۆمێنتێکی خراپ بۆ پۆستەکەت!

کیمیاییەکان:

- بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر.
- زۆرخواردنەوەی مەی.
- جگەرەکێشان.

جەستەیی و تەندروستییەکان:

ئەو ڕووداوانە کە پەیوەستن بە لاشە و پێداویستییە بایۆلۆجییەکانەوە، ئەمیش ئەمانە دەگرێتەوە:

- تێرخەونەبوون و نەخەوتن بە گوێرەی پێویست.
- برسێتی.
- زۆر وەرزشکردن.
- ژیانێکی دووبارەی ڕۆژانە.



- نەخۆشکەوتن.

ژینگەییەکان:

ئەو کێشانەی کە پەیوەستن بەو ژینگەی کە تیایدا دەژیت، وەکوو:

- ساردیی کەشوهەوا.
- گەرمی لە هاویندا.
- پیسبوونی ژینگە.
- ژاوەژاوی ترافیک.
- قەرەباڵغیی ڕێگاوبان
- دواکەوتنی گەشتی فڕۆکە.
- نەبوونی ئاسایش و ئارامی.
- نەبوونی کارەبا و ئاو و خزمەتگوزاری.



«فشارەکان هەمەچەشنن و چواردەوریان داوین!»

زەبری دەروونی:

کاتێک لە پێناسەی فشار تێگەیشتین، ئەوە ئێستا پێویستە بزانین زەبری دەروونی چییە؟ زەبری دەروونی بریتییە لە ڕووداوێکی مەترسیدار کە لە دەرەوەی چاوەڕوانییەکانی مرۆڤە! لە هەمان کاتدا مەترسی دەخاتە سەر ژیانی تاک یان کەسێکی نزیک، وەکوو کارەساتی سروشتی، جەنگ، کارەساتی ئوتومبێل.

واتە زیانێکی گەورە ڕوو دەدات بۆ خودی کەسەکە یان شایەتحاڵ دەبێت بۆ کارەساتێکی مەترسیدار، بۆ نموونە منداڵێک کاتێک دەستدرێژیی سێکسی دەکرێتە سەر یان کەسێک لە کارەساتێکی ئوتومبێلدا سەرنشینێکی تەنیشتی دەمرێت. ئەم ڕووداوانە لەناکاو و چاوەڕواننەکراون و کەسەکە تووشی شڵەژانێکی گەورە دەکەن.

زۆر ڕووداو دەبێتە هۆی زەبری دەروونی، ئەمەش چەند نموونەیەک:

- لەدەستدانی لەناکاوی کەسێکی نزیک یان مردنی بە شێوەیەکی توندوتیژانە.
- ڕووداو و کارەساتی ئوتومبێل و ڕێگاوبان.
- کارەساتە سروشتییەکان، وەکوو بومەلەرزە و لافاو و گەردەلوول.
- هێرشی تیرۆریستی.
- کارەساتەکانی جەنگ.
- هێرشی جەستەیی، وەکوو گوللەلێدان و کوشتن
- هێرشی سێکسی، وەکوو ئەنجامدانی کردەی سێکسی بەزۆر.



جیاوازیی نێوان فشاری دەروونی و زەبری دەروونی

ئەم دوو دەستەواژەیە بەردەوام لەگەڵ یەکن و بەیەکەوەن! لە پێناسەکانەوە کەمێک لە جیاوازیی نێوان ئەو دووانە تێگەیشتین، دەتوانین بە دوو خاڵ جیاوازیی نێوانیان بکەین:

- لە فشاردا، تۆ دەتوانیت کارێک بکەیت دەربارەی بارودۆخەکە، واتە دەتوانیت گۆڕانکاری بکەیت، بەڵام لە زەبردا، تۆ هەست بە نەبوونی یارمەتی دەکەیت دەربارەی گۆڕینی دەرئەنجام، لەبەر ئەوەی کە چاوەڕواننەکراوە و ناتوانیت لێی رابکەیت.
- دەتوانین بڵێین مەبەست لە فشار ڕووداوە کەم مەترسییەکانن و زەبریش ڕووداوە مەترسیدارەکانن. فشار مەترسییەکەی کەمە یان نییەتی بۆ سەر ژیانی تاک، بەڵام زەبر مەترسییە بۆ سەر ژیانمان.



جەنگ و کاریگەرییە دەروونییەکانی

جەنـگ یەکێکـە لـە دیـاردە مرۆییـەکان و مێـژووی مرۆڤایەتـی پڕیەتـی لـە جەنـگ و شـەڕ لەنێـو مرۆڤەکانـدا. جەنگیـش چەندیـن قوربانیـی لـێ دەکەوێتـەوە، زۆربـەی کات قوربانییـە دەروونییـەکان لـە قوربانییـە مرۆییـەکان و کوشـتن کاریگەرتـر و بەئازارتـرن!

لـە مـاوەی ڕابـوردوودا ئـەم ناوچەیـە و کوردسـتانیش لەنـاو جەنـگ و شـەڕی لەناوبـەردا ژیـاوە و چەندیـن قوربانیـی لـێ کەوتۆتـەوە، لێـرەوە دەبێـت لـە کاریگەرییـە دەروونییەکانـی جەنـگ تێبگەیـن و خۆمـان لەگەڵیان بگونجێنیـن.

مردن تاکە قوربانی نییە!

وتەیەکـی جوانـە کـە وتـراوە «ئەنجامەکانـی شـەڕ لـە خـودی شـەڕ ڕووخێنەرتـرن»، جەنـگ چەندیـن قوربانیـی لـێ دەکەوێتـەوە، هـەر لـە قوربانیـی مرۆیـی و تێکدانـی ژێرخانـی ئابـووری، هەتـا دەگاتـە شـێواندنی پێکهاتـەی کۆمەڵایەتـی و کاریگەرییـە دەروونییەکانـی لەسـەر تاکـەکان.

لەبـەر ئـەوە مـردن تەنهـا بەشـی سـەرەوەی قوربانییەکانـە و دوای جەنـگ چەندیـن قوربانـی دەر دەکـەون کـە لـە مـردن و لەناوچـوون خراپـتر و مەترسـیدارترن. کاریگەرییـە دەروونـی و کۆمەڵایەتییـەکان هێنـدە زۆر و مەترسـیدارن، کـە چەندیـن سـاڵ پێویسـتە هەتـا لێیـان دەربـاز بیـن و چارەسـەریان بکەیـن.

سەربازان و هاووڵاتییان:

کاریگەرییە دەروونییەکانی جەنگ بۆ سەر هەردوو لایەنی سەربازان و هاووڵاتییان هەیە و بە ڕێژەی جیاواز و شێوازی جیاواز! سەربازان ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی کارەساتەکان دەبنەوە، بەڵام هاووڵاتییان ڕووبەڕووی لێکەوتە مرۆییەکانی وەکوو ئاوارەبوون، بێلانەیی و لێکەوتە ئابووری و کۆمەڵایەتییەکان دەبنەوە، کە دەبنە هۆی فشار و زەبر بۆ هاووڵاتی. لێرەوە دەبینین کاردانەوە و کاریگەییەکانیش جیاوازن. تەرکیزی ئێمە زیاتر لەسەر کاریگەرییەکانی جەنگە لەسەر هاووڵاتییان.

کاریگەرییە دەروونییەکانی جەنگ کامانەن؟

فرۆید دەڵێت، «بە درێژایی مێژوو ئەگەر مرۆڤ دوژمنەکەی بە شێوەیەکی ماددی نەکوشتبێت، ئەوا هەوڵی داوە ڕۆحی بکوژێت، بە شێوەیەک بیترسێنێت کە نەیەوێت و نەتوانێت جارێکی تر لەبەرامبەریدا هەڵبستێتەوە.»

بە گوێرەی داتاکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی، «نزیکەی ٪١٠ی ئەو کەسانەی تووشی کارەسات بوون تووشی نەخۆشیی دەروونیی مەترسیدار دەبن و نزیکەی (٪١٠)ی تریان زەبرەکان کار دەکەنە سەر توانای کارکردنیان بە شێوەیەکی گونجاو»، جەنگ چەندین کاریگەریی دەروونی دروست دەکات، بەگشتی لەم چەند خاڵەدا کورتیان دەکەینەوە:

- **نەخۆشیی خەمۆکی**: کە دەبێتە هۆی دڵتەنگی و بێهێزی و تێکچوونی خەو و خواردن و متمانەبەخۆبوون و لاوازی لە بڕیاردان و...
- **دڵەڕاوکێ**: کە لە چەندین شێوەدا خۆی دەر دەخات و باوترینیان بریتییە لە فۆبیایەکی زۆر، کە تاک زۆر جار لەو شتانە دەترسێت کە پەیوەندییان بە جەنگەوە هەیە و دڵەڕاوکێی دەبێت بەرامبەر زۆربەی کار و چالاکییەکانی ژیانی.

- **شڵەژانەکانی فشاری پاش زەبر:** ئەو کەسانەی کە ڕاستەوخۆ لەنێو کارەساتەکاندا دەبن، تووشی چەند بێزارییەک دەبن کە پەیوەندیی هەیە بە بیرکەوتنەوەی کارەساتەکە و ترس و تۆقینێکی زۆر و خۆبەدوورگرتن لە هەرشتێک کە پەیوەندیی بە کارەساتەکەوە هەیە، لەگەڵ تێکچوونی خەو و تەرکیز و هەڵچوونەکانی.
- **نەخۆشییە دەروونجەستەییەکان:** بۆ نموونە بوونی ئازاری درێژخایەن کە هیچ هۆکارێکی جەستەیی نییە بۆ ئەو ئازارە.
- **کارکردنە سەر کەسێتیی تاک:** بۆ نموونە پەرەپێدانی کولتووری توندوتیژی و تووڕەیی و داڕووخانی دەروونی.



فشاراویترین وڵاتانی دونیا!

لە ڕاپۆرتێکی ساڵی ٢٠١٩ی تایبەتی کۆمپانیای گالوپ (Gallup)، بە ناوی ڕاپۆرتی جیهانی هەڵچوونەکان (Global Emotions Report)، ناوی ئەو وڵاتانەی هێناوە کە زۆرترین فشاریان هەیە (Most Stressed Countries) لە ساڵی ٢٠١٨، ڕاپرسییەکە لەناو هاووڵاتییانی ١٤٣ وڵاتدا کراوە.

دەنگدانەکە سەبارەت بەوە بووە کە ئایا کەسەکان لە ماوەی ڕۆژی پێشووتر «زۆر هەستیان بە فشار کردووە؟» واتە بەشداران وەڵامی ئەو پرسیارەیان داوەتەوە، لەسەر ئەو بنەمایەش ڕیزبەندییەکە دیاری کراوە. یۆنان لەسەرووی وڵاتەکانەوە دێت کە نزیکەی (٥٩٪)ی هاووڵاتییانی ئەو وڵاتە هەستییان بە فشار کردووە.

وڵاتەکان و ڕێژەی سەدی ئەو هاووڵاتییانەی کە فشاری زۆریان هەیە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

١. یۆنان (٥٩٪)

٢. فلیپین (٥٨٪)

٣. تەنزانیا (٥٧٪)

٤. ئەلبانیا (٥٥٪)

٥. ئێران (٥٥٪)

٦. سریلانکا (٥٥٪)

٧. ئەمریکا (٥٥٪)
٨. ئۆگەندا (٥٣٪)
٩. کۆستاریکا (٥٢٪)
١٠. ڕواندا (٥٢٪)
١١. تورکیا (٥٢٪)
١٢. ڤەنزویلا (٥٢٪)

عیراق لەناو وڵاتەکاندا ڕیزبەندیی شانزەیەمی هەیە لەدوای وڵاتانی چاد، قوبرس، ئیکوادۆر دێت، کە ئەو سێ وڵاتە و عیراقیش لە سەددا ٥١ی هاووڵاتییانیان فشارێکی زۆریان هەبووە لە ڕۆژی ڕابوردوودا!

ئەو وڵاتانەش کە هاووڵاتییەکانیان فشارییان کەمە و لە خوارەوە ڕیزبەندییەکەن بریتین لە:

- ئازربایجان (١٥٪)
- مەنگۆلیا (١٤٪)
- ئیندۆنیسیا (١٣٪)
- قازاغستان (١٣٪)
- قیرغستان (١٣٪)
- ئۆزباکستان (١٣٪)
- کۆتا وڵاتیش بریتییە لە تورکمانستان، کە لە سەددا دەی هاووڵاتییانی فشاریان زۆر بووە!



داتاکانی فشار

لە داتایەکی تایبەتی کۆمپانیای (*YouGov*) کە تایبەتە بە داتای توێژینەوە و شیکاری، سەبارەت بە فشارەکان لەسەر تاکەکان چەند دەرئەنجامێکی باس کردووە لە ساڵی ٢٠١٨. لە داتاکەدا (٤٦١٩) کەس بەشدارییان کردووە. ئەمەی خوارەوە چەند نموونەیەکە:

- لە ساڵی ڕابوردوودا نزیکەی (٧٤٪)ی بەشداران هەستیان بە فشارێک کردووە کە قورس بووە بۆیان خۆیانی لەگەڵ بگونجێنن. ئەم ڕێژەیەی فشارەکە کاری کردۆتە سەر ژیانیان!
- تووشبوون بە نەخۆشیی درێژخایەنی خودی یان کەسوکار هۆکاری سەرەکیی فشار بووە لەناو ڕێژەی (٣٦٪)ی پێگەیشتوواندا. هەروەها ڕێژەی (٢٢٪)ی بەشداران قەرز بۆتە فشار بۆیان!

سەرچاوەکانی فشار لە ئەمریکا:

لە ساڵی ٢٠١٧ هۆکارەکانی دروستبوونی فشار لەناو ئەمریکییەکاندا بە شێوەیەکی سەرەکی بریتین لە مانە:

- داهاتووی نەتەوەی ئەمریکا
- پارە
- ئیش
- دۆخی سیاسی
- توندوتیژی و تاوان

بەلام لە ساڵی ٢٠١٤ هۆکارە سەرەکییەکانی فشار بریتی بوون لە:

- فشاری کار: فشاری هاوپیشەکان، بەرپرسەکانی کار، زۆریی کار.
- پارە: لەدەستدانی کار، نزیکبوونەوەی خانەنشینی، تێچوونی پزیشکی.
- تەندروستی: ئەزمەی تەندروستی، نەخۆشیی درێژخایەن یان لەناوبەر.
- پەیوەندییەکان: جیابوونەوەی هاوسەران، مردنی هاوسەر، دەماقاڵێ لەگەڵ هاوڕێیان، تەنهایی.
- خراپیی خۆراک: کەمیی خۆراک، کافاین، خواردنی ئامادەکراو.
- فشاری ڕاگەیاندن: تەلەڤزیۆن، ڕادیۆ، ئیمەیڵ، تۆرە کۆمەڵایەتییەکان.
- کەمخەوی.

لە ساڵی ٢٠١٠ سەرچاوەی سەرەکیی فشارەکان بریتی بوون لە: پارە (٧٦٪)، ئابووری (٦٥٪).

فشارەکان زیادیان کردووە!

- لە ساڵی ٢٠١٠دا ڕێژەی (٤٤٪)ی ئەمریکییەکان فشارەکانیان زیادی کردووە لە ماوەی پێنج ساڵی ڕابوردوودا.
- لە هەر ٥ کەسێک یەک کەس لە ئەمریکییەکان، واتە ڕێژەی (٢٢٪)یان تەندروستییان خراپە، ئەو کەسانەش ئاستی فشاریان زۆرترە لە کەسە نۆرمەڵەکان کە نەخۆش نین.
- سەبارەت بە فشارەکان لە شوێنی کار: لە ٥ کەس ٢ کەس لە شوێنی کار واتە ڕێژەی (٤١٪)ی فەرمانبەران و کرێکاران تووشی فشار دەبن لە شوێنی کار.
- لە ئەمریکا تێکڕای زیانەکان و تێچوونەکانی فشارەکانی شوێنی کار دەگاتە: ٣٠٠ بلیۆن دۆلار.

تەندروستی و فشار:

- ڕێژەی (٪٧٥-٩٠)ی ئەو کەسانەی سەردانی بنکە تەندروستییەکان دەکەن بۆ پشکنین و بینینی پزیشک، هۆکاری سەردانەکەیان لە ڕێگەیەکەوە پەیوەندیی هەیە بە فشارەوە. بە شێوەیەک (٪٥٠)ی ئەو کەسانە فشارەکانیان کاری کردۆتە سەر تەندروستییان و چارەسەریان وەر گرتووە.
- ڕێژەی لە سەددا سی هۆکارەکانی نەزۆکی لە پیاوان و ژناندا هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشار.



دووەم: وەڵامدانەوەمان بۆ فشار

مـرۆڤ کاتێـک تووشـی کێشـەیەک دەبێـت و دەکەوێتـە ژێـر کاریگەریـی فشـارەکانەوە، بـە چەنـد شـێوەیەک کاردانـەوەی دەبێـت! بەگشـتی ئێمـە لـە سـێ لایەنـەوە وەڵام دەدەینـەوە:

١. وەڵامدانـەوەی دەروونـی و جەسـتەیی بۆ ڕووداوەکە، کـە خۆی لـە نیشـانەکاندا دەبینێتـەوە کـە زۆرینەمـان هەسـتی پێ دەکەیـن.

٢. بەکارهێنانـی سـراتیجەکانی خۆگونجانـدن، کـە خـۆی لـەو ڕێگایانـەدا دەبینێتـەوە کـە ئێمـە بەکاری دەهێنیـن بـۆ چارەسـەری کێشـەکەمان و کەمکردنـەوەی کاریگەرییەکـەی لەسـەرمان!

٣. ئـەو میکانیزمـە بەرگرییانـەی کـە لـە کاتـی فشـارەکاندا بەکاریـان دەهێنین و لێیـان بێئاگایـن و کاریگـەری دەخەنە سـەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێکانمـان.

هەرسـێ لایەنەکـە لـەم بەشـەدا ڕوون کراونەتـەوە و باسـیان لێـوە کـراوە.



وەڵامدانەوەی هەڵچوونی لەگەڵ نیشانە جەستەییەکان

(Emotional & Somatic symptoms)

کاتێک تووشی فشار دەربین، ئەوە ڕاستەوخۆ کاردانەوە دەروونییەکانمان دەر دەکەون و هەست بە چەندین نیشانەی جەستەیی دەکەی، کە بەئاسانی هەستیان پێ دەکرێت و هەندێک جار کەسانی تریش هەستمان پێ دەکەن.

ئەمەش وەڵامدانەوەی ئاسایین بۆ هەر فشارێک، بە مەرجێک لە ڕێژەی ئاسایی دەر نەچن و نەبنە هۆی لەکارکەوتنی مرۆڤەکە و دوورخستنەوەی لە کۆمەڵگە و ژیان. کەسەکانیش جیاوازییان هەیە لە دروستبوونی ئەو نیشانانەدا. ئەگەر بەگشتی باسی بکەین، ئەوە مەبەست لێیان تێکچوونە لە لایەنی هەڵچوونی (Emotion) مرۆڤ بە هۆی فشار و زەبرەوە، ئەوانیش دوو جۆرن:

یەکەم: تووشبوون بە دڵەڕاوکێ: واتە وەڵامدانەوە بە دڵەڕاوکێ (قەلەقی) لەگەڵ بێئارامی، ماخۆلان، دڵەکوتە، ئازار و توندیی ماسولکەکان و دەموشکبوون، کە ئەم جۆرە زۆر باوە و زۆر جار تووشی دەبین. واتە پاش فشار مرۆڤ لەگەڵ بوونی دڵەڕاوکێ ئەو نیشانانەی سەرەوەی دەبێت لەگەڵ چەند نیشانەیەکی تری وەکوو: ترس، لەرز و ڕاژەنین، تەنگەنەفەسی، هەستکردن بە خنکان و بوونی گرێ لە قورگدا و هەست بە گێژی و بورانەوە...

دووەم: تووشبوون بە خەمۆکی: واتە وەڵامدانەوە بە تووشبوون بە دڵتەنگی لەگەڵ بیرکردنەوەی نەرێنی و کەمبوونەوەی چالاکیی جەستەیی. لەم بارەدا مرۆڤەکە تووشی دڵتەنگی دەبێت لەگەڵ چەندین نیشانەی تری وەکوو: هەستی نەبوونی یارمەتی، بێهیوایی، هەستکردن بە تاوان، بێهێزی و کەمیی وزە، بیری خۆکوژی، تێکچوونی خەو و خواردن...

ئەوەی باس کرا کورتکراوەیەکە بۆ کاردانەوەکانمان، هەروەها دەتوانین نیشانە و کاردانەوەکان زیاتر ڕوون بکەینەوە بە دابەشکردنی بۆ سێ جۆر لە نیشانە، بەم شێوەیە:

یەک. نیشانە جەستەییە بەربڵاوەکان:

✓ دڵەکوتە و خێرابوونی لێدانی دڵ
✓ سەرئێشە
✓ ڕەقبوونی مل و توندبوونی شانەکان
✓ خێرابوونی هەناسەدان یان هەستکردن بە خنکان
✓ ئارەقکردنەوە
✓ ئازاری گەدە، یەڵنج یان سکچوون
✓ تێکچوونی خەو و خواردن
✓ لاوازبوونی کۆئەندامی بەرگری
✓ ئازاری سنگ
✓ بەرزبوونەوە فشاری خوێن
✓ لەرزلێهاتن یان لەرزین
✓ تێکچوونی کاری ڕیخۆڵەکان وەکوو سکچوون یان قەبزی
✓ سەرگێژخواردن



دوو. نیشانە دەروونییەکان:

✓ هەڵچوون و توورەبوون
✓ کەمبوونەوەی توانای بەرگەگرتن (تەحەمول)
✓ هەستکردن بە بێزاری
✓ کەمبوونەوە یان نەمانی توانای تەرکیزکردن
✓ بیرچوونەوە
✓ پەرشوبڵاوی لە بیرکردنەوە
✓ بێزاربوون بە کاری کەم
✓ دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی
✓ ڕەشبینی بە ئێستا و ئایندە
✓ ترس و تۆقین
✓ کەمتوانایی یان لاوازیی بیرکردنەوە

سێ. نیشانە ڕەفتارییەکان:

✓ ئەنجامدانی توندوتیژی
✓ بێئۆقرەیی و ماخۆلان
✓ دەنگبەرزکردنەوە
✓ گۆشەگیری
✓ لێوگەستن و دانەجیرە
✓ نینۆک قرتاندن
✓ قسەکردن بە خێرایی و دەنگی بەرز



هەموو ئەو نیشانانە لە یەك كاتدا؟!

کاتێک کەسێک فشاری لەسەرە تووشی سەرجەم ئەو نیشانانە نابێت! بەڵکوو چەند نیشانەیەک تووشی دەبێت و ئەو نیشانانەش لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر دەگۆڕێت، هەم لە ڕووی ژمارەی نیشانەکان، هەم لە جۆر و توندیی نیشانەکان. ئەمە نموونەی کەسێکە کە بۆ سێ فشاری جیاواز، سێ کاردانەوەی جیاوازی هەیە:

- کاتێک کەسێکی خۆشەویستی بە نەخۆشییەکی درێژخایەن دەستنیشان دەکرێت، تووشی دڵتوندی دەبێت و دەست دەکات بە گریان، هەست بە بێزاری و بێهێزی دەکات و شەکەت و ماندوو دەبێت و شتی لەبیر دەچێتەوە و گۆشەگیر دەبێت.
- کاتێک دەچێت بۆ تاقیکردنەوە، دڵەڕاوکێیەکی زۆری دەبێت و تووشی دڵەکوتە، بیرچوونەوە، تووڕەیی دەبێت و هەست بە نائارامی دەکات.
- کاتێکیش دەیەوێت وتار بۆ کۆمەڵێک لە خەڵک بدات، ڕەنگی دەگۆڕێت و دەمی تەتەڵە دەکات و شپرز دەبێت و تووشی دڵەکوتە و تەنگەنەفەسی دەبێت.

وەک دەبینی کە جیاوازییەکە زۆرە و هەرگیز هەموو ئەو نیشانانە بەیەوەکەوە ڕوو نادەن.

لە یەکێک لە لێکۆڵینەوەکان کە کۆمەڵەی دەروونناسانی ئەمریکی (American Psychological Association) بڵاوی کردۆتەوە، ڕێژەی

دەرکەوتنــی نیشــانەکان لای تاکــەکان بەم شــێوەیە بووە بــە ڕێژەی ســەدی (خشــتەی ژمارە ١):

خشتەی (١)

ڕێژەی سەدیی هەستکردن بە نیشانەکان لای گرووپێک لە خەڵک

ڕێژەی سەدیی ئەو کەسانەی هەستیان بەو نیشانانە کردووە	خەڵکی هەستیان بەم نیشانانە کردووە:
٪15	بێهێزی و شەکەتی
٪05	تووڕەیی و هەڵچوون
٪54	هەستکردن بە بێزاری
٪54	نەمانی وزە و هێز
٪44	سەرئێشە
٪53	دڵپڕبوون بۆ گریان
٪43	ئازاری گەدە
٪03	گرژبوونی ماسولکە
٪32	تێکچوونی خواردن
٪71	ددانەجیرە
٪51	تێکچوونی ئارەزووی سێکسی
٪31	هەستکردن بە گێژبوون

چۆن تووشی ئەو کاردانەوە جەستەیی و دەروونییانە دەبین؟

لاشـەی ئێمە چۆن تووشـی ئەو کاردانەوە دەروونی و جەسـتەییانە دەبێت؟ ئەمـە ئـەو پرسـیارەیە کە پێویسـتە وەڵامـی بدەینەوە.

بیردۆزی سـەرەکی بۆ لێکدانەوەی دیاردەی کاردانەوەی فشار بریتییە لە (وەڵامدانەوەی جەنگان یان هەڵاتن) (Fight or Flight Response) کە بەم شێوەیەی خوارەوە ڕوو دەدات (هێڵکاریی ژمارە ٢، ڕوونکردنەوەی هەنگاوەکانە بە گوێرەی ژمارەکان کە دانراون لەناو نووسینەکە).

کاتێک مرۆڤێک تووشـی فشـاری دەروونـی دەبێت، بەشـی هایپۆسـەلەمەسـی مێشـک (Hypothalamus)، کـە یەکێک لـە ئەرکەکانـی کۆنترۆڵکردنـی هۆرمۆنەکانـی لاشـەی مرۆڤە، چالاک دەبێت. ئـەم بەشـەی مێشک کۆنترۆڵی دوو سیسـتەمی دەماری و هۆرمۆنی دەکات: سیستەمی بەسـۆزە دەمار (Sympathetic system) و سیسـتەمی هۆرمۆنی بەشـی دەرەوەی سـەرگورچیلە (Adrenal-cortical system).

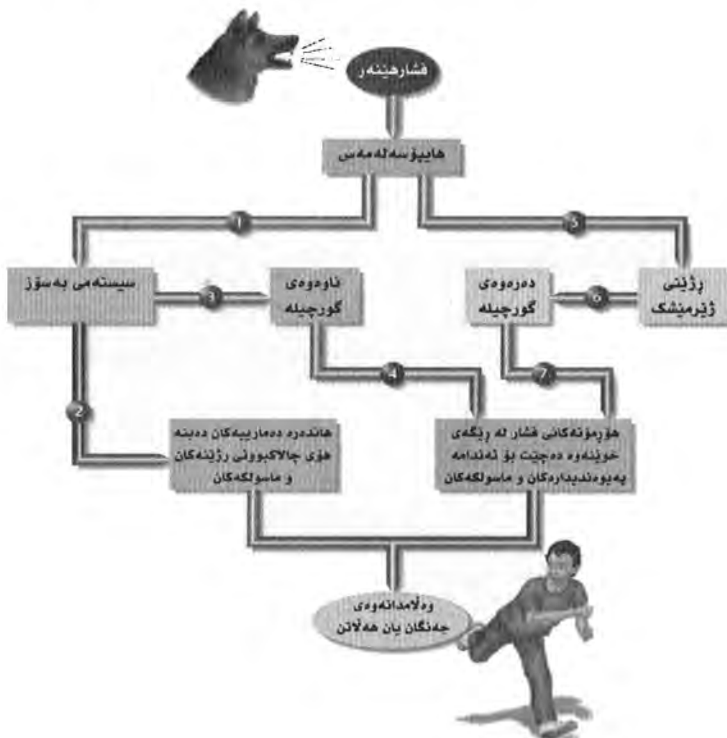
سیستەمی بەسۆزە دەمار:

کاتێـک ئـەم سیسـتەمە دەمارییـە لـە ڕێگـەی هانـدەری دەمارییـەوە لەلایـەن هایپۆسەلەمەسـەوە چـالاک دەبێـت (١)، دەبێتـە هـۆی چالاکبوونـی چەندیـن ئەندامـی لاشـە و ماسـولکەکان کـە لەژێـر کۆنترۆڵیـدان (٢)، بـۆ نموونـە دەبێتـە هـۆی زۆربوونـی لێدانـی دڵ و فراوانبوونی گلێنـەی چـاوەکان! دواتر کار دەکاتـە سـەر هۆرمۆنەکانـی بەشـی نـاوەوەی سـەرگورچیلە (Adrenal medulla) (٣) و دەبێتـە هـۆی دەردانـی هۆرمۆنەکەکانـی ئیپینیفریـن و نۆرئیپینیفریـن (epinephrine and norepinephrine) (٤) کـە ئەمانیـش پێیـان دەوترێـت هۆرمۆنەکانـی فشـار! دەرئەنجـام لاشـە دەخەنـە ئامادەباشـییەوە.

سیستەمی هۆرمۆنی بەشی دەرەوەی سەر گورچیلە:

ئەم سیستەمە لە ڕێگەی هایپۆسەمەلەسەوە چالاک دەبێت (٥)، کە هایپۆسەلەمەس سەرەتا کار دەکاتە سەر ڕژێنی ژێرمێشک (Pituitary gland) و ئەویش هۆرمۆنێک دەر دەدات بۆ چالاکبوونی هۆرمۆنی سەرگورچیلە (٦). ئەمیش دەبێتە هۆی دەردانی چەندین هۆرمۆن بۆ ناو خوێن (٧) وەکوو هۆرمۆنی کۆرتیزۆل (Cortisol) کە ڕێژەی شەکر لە لاشەدا ڕێک دەخات! هەروەها ڕژێنی ژێرمێشک کار دەکاتە سەر ڕژێنە جیاوازەکانی لاشە و کاریگەرییە هەمەجۆرەکانی فشار دروست دەکات. لێرەوە هەموو لاشە دەکەوێتە چالاکی و سەرجەم هۆرمۆنەکان گۆڕانکارییان بەسەردا دێت، لەبەر ئەوەشە کە هەموو ئەندامەکانی لەشمان لە کاتی فشاردا نیشانەیان دەبێت.

هێڵکاریی (٢)
وەڵامدانەوەی جەنگان یان هەڵاتن بۆ فشاری دەروونی



ئەم هێڵکارییە وەرگیراوە لە کتێبی:

Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology



ستراتیجەكانی خۆگونجاندن
(Coping Strategies)

وەک ئاماژەمان پێ دا مرۆڤ بۆ وەڵامدانەوەی زەبر سێ ڕێگە دەگرێتە بەر: ئەوانیش: ١. وەڵامدانەوەی هەڵچوونی لەگەڵ نیشانە جەستەییەكانی. ٢. ستراتیجەكانی خۆگونجاندن. ٣. میكانیزمەكانی بەرگری، دەگرێتەوە. ئەم جارە باسی دووەمیان دەكەین و ڕوونی دەكەینەوە مەبەست لە ستراتیجەكانی خۆگونجاندن چین.

لەگەڵ كاردانەوە دەروونی و جەستەییەكاندا، دووەم لایەن كە ئێمە بەكاری دەهێنین بۆ وەڵامدانەوە بۆ فشارەكان بریتییە لەو ستراتیجانەی كە بەكاریان دەهێنین كاتێک دەكەوینە ژێر فشارەوە. ئەم ستراتیجانە زۆر گرنگن لە وەڵامدانەوەمان بۆ فشارەكان و بنەمای سەرەكین بۆ كۆنترۆڵ و كەمكردنەوەی فشارەكانی سەرمان.

ستراتیجەكانی خۆگونجاندن: بریتین لە وەڵامدانەوەی بەئاگای مرۆڤ بۆ فشار و ڕووداوێک! ئامانجیش لێی بریتییە لە كەمكردنەوەی كاریگەرییەكانی فشار و زەبر و كەمكردنەوەی وەڵامدانەوە هەڵچوونی و جەستییەكان. واتە ئەو شێوازەیە كە مرۆڤ پەنای بۆ دەبات و بەئاگایە بەرامبەر بەوەی دەیكات و لەژێر دەسەڵات و توانای خۆیدایە، بە هۆیەوە مرۆڤ دەتوانێت ڕێگری بكات لە گەورەبوونی فشارەكە و دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی كاریگەرییەكانی فشار.

بۆ نموونە کاتێک مرۆڤ دەکەوێتە ژێر فشاری تاقیکردنەوەکان، دەست دەکات بە ئامادەکاری و پلان دادەڕێژێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشارەکەی، ئەمە ستراتیجێکی خۆگونجاندنە و هاوکارە بۆ کەمبوونەوەی فشارەکەی. یان کاتێک تووشی کارەساتێکی ماددی دەبێت و بە خۆی دەڵێت، «خێری پێوە بێت، بەڵای گەورەتری بردبێت»، ئەمەش دەروونی ئاسوودە دەکات و ئارام دەبێتەوە و نیشانەکانی کەم دەبنەوە.

ستراتیجەکانی خۆگونجاندن جۆر و شێواز و نموونەی زۆرە، لە بنەڕەتدا دوو جۆرە: ستراتیجە گونجاوەکان (Adaptive) و ستراتیجە نەگونجاوەکان (Maladaptive). ستراتیجە گونجاوەکانیش دوو جۆرن: شێوازی چارەسەری کێشە (Problem-focused strategy) و شێوازی کەمکرنەوەی هەڵچوون (Emotion-focused strategy)، لە خوارەوە باسی هەموو جۆرەکانمان کردووە بە نموونەوە.

شێوازی چارەسەری کێشە
(Problem-focused coping)

سەرجەم ئەو ڕێگە و شێوازانە دەگرێتەوە کە ئێمە بەکاری دەهێنین، هەتا بە هۆیەوە کێشە و ڕووداوەکە، کە بۆتە هۆی فشار بۆمان، چارەسەر بکەین و کەمی بکەینەوە! لەم ڕێگەیەشەوە کاردانەوە و لێکەوتەکانی ڕووداوەکە کەم دەبنەوە.

چەندین نموونە و ڕێگەی گرنگ هەن، کە دەچنە چوارچێوەی ئەم جۆرە لە خۆگونجاندنەوە و بە گوێرەی جۆری فشارەکە دەگۆڕێت، ئەمەش چەند شێوازێک بە نموونەکانیانەوە:

یەک. داواکردنی هاوکاری:

ئەم ڕێگایە بریتییە لە داواکردنی هاوکاری لە کەسێکی تر، هەتا

لەگەڵت کێشەکە چارەسەر بکات و فشارەکەت کەم ببێتەوە، جا بە هەر شێوازێک بتوانێت هاوکاریت بکات، ئەمە ڕێگەیەکی زۆر گرنگە بۆ چارەسەری کێشەکەت و زۆر جار بە هاوکاریی کەسانی چواردەورمان لە خێزان، خزمان، هاوڕێیان و هاوکاران دەتوانین کێشەکانمان چارەسەر بکەین.

بۆ نموونە کاتێک خوێندکارێک کە فشاری تاقیکردنەوەکانی زۆرە بە هۆی ئەوەی چەند وانەیەک ئامادە نەبووە لە پۆلدا، داوا لە قوتابییەکی هاوڕێی دەکات کە یارمەتیی بدات و ئەو بابەتانەی کە لێیان تێناگات بۆی ڕوون بکاتەوە هەتا تێبگات، دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشەکە و فشارەکەش.

یان کاتێک کێشەیەکی ئابووریت هەیە، کەسێکی نزیکت دەتوانێت ئەو کەلێنەت بۆ پڕ بکاتەوە و هاوکاریی ماددیت بکات، ئەوە بەدڵنیاییەوە کێشەکەت لەسەر سووک دەبێت.

دوو. وەرگرتنی ئامۆژگاریی زانیاری لە کەسێکی شارەزا:

لێرەدا کەسەکە داوای هاوکاری دەکات لە کەسێک کە لە خۆی باشترە و شارەزاترە. واتە کاتێک فشارێکت لەسەرە و نازانیت چۆن چارەسەری بکەیت، ئەوە لە کەسێکی شارەزا داوای ئامۆژگاری بکە و داوای لێ بکە هەتا بە بیرۆکە و زانیارییەکانی هاوکاریت بکات.

بۆ نموونە کەسێک کە دوکاندارە و بازاڕی لاوازە، پرسیار لە کەسێکی خاوەن ئەزموون و شارەزا دەکات لە بواری بازاڕسازی یان داوای هاوکاری و ئامۆژگاری دەکات لە دوکاندارێکی سەرکەوتووی تر، ئەوە چەند ڕێنماییەک وەر دەگرێت و کێشەکەی کەم دەکاتەوە! دەرئەنجامیش لە فشار و ترسی زیانی ماددی ڕزگاری دەبێت.

یاخود کەسێکە لە سەرەتای ژیانی هاوسەرگیریدایە و کێشەی لەگەڵ هاوسەرەکەی هەیە، لە کەسێکی هاوسەرداری بەئەزموون دەپرسێت کە چۆن کێشەکەی چارەسەر بکات، لەوانەیە ئەو کەسە بەئەزموونە خۆی تووشی ئەو کێشەیە بوویێت کە ئەم هاوسەرە تازانە هەیانە و دەرئەنجام ڕێگەی دەربازبوونیان پیشان دەدات!

سێ. ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکە:

لێرەدا تاک هەوڵ دەدات بەسەر فشارەکە و کێشەکەدا زاڵ بێت و نەیهێڵێت، ڕێگایەک دەگرێتە بەر بۆ ڕزگاربوون لەو کێشەیە، بەڵام بە شێوازێک کە بەتەواوی بنەبڕی بکات و ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدات، هەتا کێشەکەی بەتەواوی چارەسەر ببێت و نەمێنێت و جارێکی تر یەخەی نەگرێتەوە!

بۆ نموونە کەسێک بڕوانامەی زانکۆی هەیە، بەڵام بە هۆی ئەوەی کە زمانی ئینگلیزی نازانێت ناتوانێت دابمەزرێت و چەندین هەلی دامەزراندنی لەدەست داوە، دەرئەنجام بڕیار دەدات کە ڕووبەڕووی بێتەوە و بەشداریی کۆرسی فێربوونی زمانی ئینگلیزی دەکات و دەرئەنجام بەسەر کێشەکەدا سەر دەکەوێت!

یاخود کەسێک کێشی زۆرە (قەڵەوە) و بە هۆی کێشزۆرییەوە تووشی فشارێکی زۆر بۆتەوە، لە ڕووی گاڵتەپێکردنی چواردەور یان بێتوانابوونی خۆی، لەم کاتەدا بڕیار دەدات ڕووبەڕووی کێشزۆرییەکەی ببێتەوە و نەهێڵێت کار بکاتە سەر ژیانی، لەبەر ئەوە پابەند دەبێت بە ڕێنماییەکانی کەمکردنەوەی کێش لە ڕووی خۆراکی و شێوازی ژیان، هەتا دەگاتە ئەنجامدانی نەشتەرگەری ئەگەر پێویستی کرد.

چوار. ڕێکخستنی کات:

یەکێکی تر لە ستراتیجە دروستەکانی چارەسەری کێشە، بریتییە لە ڕێکخستنی کاتەکانمان و دانانی پلان. ئەم ستراتیجە زۆربەی کێشەکان کە بە هۆی کەمی کاتەوە تووشمان دەبێت چارەسەر دەکات، کاتێکی زۆرمان بۆ دەگێڕێتەوە و کارەکانمان ئاسان دەکات. ئەم ڕێگەیە پێویستە هەوڵ بدەین هەموومان فێری ببین و جێبەجێی بکەین، بەڵام کاتێک کێشەیەکمان دەبێت، ئەوە دەبێت بەدڵنیاییەوە لە بەرچاوی بگرین و بەکاری بهێنین.

بۆ نموونە کەسێک کە بەردەوام لە گەیشتنە سەر کارەکەی دوا دەکەوێت بە هۆی درەنگهەستان لە خەو و ئەمەش بۆتە کێشە بۆی لە شوێنی کارەکەی، ئەگەر کاتەکانی ڕێک بخات و ڕۆژانە زووتر بخەوێت و زووتر هەستێت و بەرنامەیەکی کارەکانی ڕێک بخات، لەو کێشەیە ڕزگاری دەبێت.

یاخود قوتابییەک پێش تاقیکردنەوەکان هەوڵ بدات خشتەیەکی خوێندن و هەوڵدانی خۆی دابنێت بۆ وانەکان، کە چەند سەعات ڕۆژانە هەوڵ بدات، کاتەکانی بەسەر وانەکاندا دابەش بکات، ئەوە هاوکاریی دەکات بۆ کەمبوونەوەی فشاری تاقیکرنەوەکان.

پێنج. بەکارهێنانی تەکنیکی چارەسەری کێشە (Problem solving):

ئەمەش چەند هەنگاوێکی تایبەتە، کەسەکە بۆ چارەسەری کێشەکەی دەیگرێتە بەر. بە شێوەی قۆناغبەندی کەسەکە دەچێتە ناو پرۆسەی چارەسەری کێشەکەوە، لە سەرەتاوە بە دەستنیشانکردنی کێشەکە دەست پێ دەکات و کۆتاییەکەی بریتییە لە بەدواداچوونی ئەوەی ئایا چارەسەرەکان کاریگەرن.

(لە لاپەڕەکانی دواتردا نموونەیەکی ترمان هێناوەتەوە لەگەڵ هێڵکاریی ژمارە ٣ کە باسکردنی قۆناغەکانە بە هێڵکاری).

بۆ نموونە کەسێک کێشەیەکی خێزانیی هەیە و منداڵەکانی بێگوێ و لاسارن! ئەمەش بۆتە کێشەیەکی گەورەی ناو خێزانەکەی. ئەم کەسە کاتێک ئەم ڕێگەیە بەکار دەهێنێت، چەند هەنگاوێک دەنێت هەتا کێشەکەی چارەسەر بکات، بەم شێوەیە:

سەرەتا کێشەکە دیاری دەکات کە چییە و هۆکاری سەرەکیی کێشەکە دەدۆزێتەوە. دواتر چەند چارەسەرێک بۆ کێشەکە دادەنێت، هەریەکە لەو چارەسەرانە هەڵدەسەنگێنێت هەتا بزانێت کامەیان باشترین چارەسەرە و دواتر باشترینیان تاقی دەکاتەوە. (ئەم ڕێگەیە کتێب و وانە و کۆرسی تایبەت هەیە لەسەری، دەتوانن سوودیان لێ وەر بگرن).



چیرۆکێکی خۆگونجاندن

منداڵێکی ٥ ساڵان کە بە نەخۆشیی شێرپەنجەی خوێن دەستنیشان کراوە، بە هۆی ئەوەی کە سەرنجی زۆر خراوەتە سەری و هاوکاری کراوە هەتا بتوانێت لەگەڵ ئازار و بێزارییەکاندا خۆی بگونجێنێت کە بە هۆی چارەسەرەکان و نەخۆشییەکەیەوە تووشی ببوو (نازی زۆری پێ دراوە)، تووشی گرفتێکی ڕەفتاری بووە کە پێویستی بە چارەسەرە!

دایکی داوای هاوکاریی دەکرد سەبارەت بە ڕەفتارەکانی منداڵەکەی کە لە ئێستادا «بێزارکەر»بوون. کێشەی منداڵەکەش بریتی بوو لەوەی کە لەدوای ئەوەی بڕێکی زۆر چارەسەری وەر گرتبوو لە ماوەی ٣ هەفتەی پێشوودا، ئێستا منداڵەکەی وڕکگرتنێکی زۆری هەیە، کە دایکی ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات، بە شێوەیەک کە لە خوشکە دوو ساڵانەکەی دەدات، خەوی تێک چووە. ناشتوانن بڕی دەرمانەکەی کەم بکەنەوە، بەڵکوو دەبێت لەسەر هەمان چارەسەر بێت. دایکی بەدوای چارەسەردا دەگەڕا، هەتا لەگەڵ ئەم کێشەیە خۆی بگونجێنێت.

باشترین ڕێگە بۆ ئەم کێشە بریتییە لە ڕێگەی بەکارهێنانی ڕاهێنانی «لێهاتوویی چارەسەری کێشە»، کە خۆی لەم قۆناغانەدا دەبینێتەوە:

١. دیاریکردنی کێشەکە (Identify the problem).

٢. ناسینەوەی ڕێگاکان (Determine options).

٣. هەڵسەنگاندن و هەڵبژاردن (Evaluate and choose).

٤. چالاکی (Act).

٥. ئایا ئەو ڕێگەیەی بەکار هاتووە ئیشی کردووە (See if it worked).

کێشەکە بەم شێوەیە چارەسەر کرا، بە گوێرەی ئەو پێنج خاڵەی باس کران:

١. **دیاریکردنی کێشەکە:** دیاری کرا کە کەمخەوی کێشەی سەرەکیی منداڵەکەیە، چوونکە ئەو کاتانەی کە باش دەخەوێت، کەمتر تووڕە و بێزارکەرە. هەروەها لەو کاتەوە کە نەخۆشە لە ژووری دایباب دەخەوێت، نەک لە ژووری نوستنەکەی خۆی، بەو هۆیەشەوە منداڵەکە بەخەبەرە هەتا دایباب دەچن دەخەون.

٢. **ناسینەوەی ڕێگاکان:** وەکوو ڕێگاکان، ئەمانەی دانا: آ. پێدانی دەرمانی خەو. ب. دایباب بچنە سەر جێگەی خەوتن لە کاتی خەوی منداڵەکەیان، واتە لەگەڵ کاتی خەوتنی ئەو هات، ئەوانیش بچنە سەر جێگای خەوتن. ج. گێڕانەوەی منداڵەکە بۆ ژووری خەوەکەی خۆی. پێشتر هەوڵی دابوو کە منداڵەکە بباتەوە ژوورەکەی خۆی، بەڵام هەموو هەوڵەکانی شکستیان هێنابوو بە هۆی ئەوەی کە منداڵەکە هەموو شەوەکان هاواری دەکرد و بەتەنیا نەدەخەوت.

٣. **هەڵسەنگاندن و هەڵبژاردن:** بیری کردەوە کە گۆڕانکارییەکان کاتێک سەرکەوتوون کە لەو هەفتانەدا بن کە منداڵەکە چارەسەری

هۆرمۆنیــی نیيــە. دایکــی بیــری کەوتــەوە کــە منداڵەکــە جارێــک پێــی وتــووە کــە ترسـاوە. پلانــی دانـا کــە منداڵەکــە ببــات بــۆ کڕینــی «لایتێکــی شــەوانە»ی زۆر تایبــەت بــۆ ژووری منداڵەکــە. دایکەکــە تێگەیشــت کــە دڵەڕاوکێکانــی خــۆی کــە هەیەتــی ســەبارەت بــە شــەڕەکانی شــەوی لەگــەڵ خوشــکەکەی، بۆتــە هــۆی ئــەوەی منداڵەکــەی زیاتــر بورووژێــت.

کاتێــک چارەســەرە هۆرمۆنییەکانــی بــەردەوام بــوو بــۆ ١٢ ڕۆژ و منداڵەکــە دوو ڕۆژی هەبــوو کــە دەرمانەکانــی بوەســتێنێت، کــە لــەم کاتانــەدا چارەســەر وەر ناگرێــت ڕەفتارەکانــی ئاســانتر کۆنتــڕۆڵ دەکــران، دایکەکــە بــۆ منداڵەکــەی بــاس کــرد کــە لــە شــەوی داهاتــووەوە دەبێــت لــە ژوورەکــەی خــۆی بخەوێــت دوای ئــەوەی کــە خــۆی دەشــوات و دایکیشــی چیرۆکــی بــۆ دەخوێنێتــەوە.

٤. **چالاکــی**: دایکەکــە و منداڵەکــە «لایتــی شــەوانە»یان کــڕی لــە بــازاڕ. شــەوی داهاتــوو منداڵەکــە گەرماوێکــی ســووکی کــرد. دواتــر لایتەکــەی هەڵکــرد، دایکــی چیرۆکێکــی بــۆ خوێنــدەوە و منداڵەکــە لــە ســەعات ٨ی شــەو لــە ژوورەکــەی خــۆی خــەوی لــێ کــەوت.

٥. **ئایــا ئــەو ڕێگەیــەی بــەکار هاتــووە ئیشــی کــردووە**: لــە ســەعات ١١ی شــەو منداڵەکــە خەبــەری بــۆوە، لەو کاتــەدا دایبابی دەیانویســت بخەون، منداڵەکــە ویســتی لەگــەڵ دایبــاب بخەوێتــەوە. دایکەکــە بەئارامــی هەڵــی گــرت و خەواندیــەوە، ئــەم دیمەنــە بــۆ مــاوەی ٢ شــەوی تــر دووبــارە بــووەوە و لــە ســێیەم شــەودا منداڵەکــە لــە ژوورەکــەی خــۆی مایــەوە.

Developmental-Behavioral Pediatrics – Section D Coping/Problem Solving

هێڵکاریی (٣)
قۆناغەکانی ڕاهێنانی چارەسەری کێشە

قۆناغی یەکەم	ناسینەوەی کێشەکە «کێشەکە چییە؟
قۆناغی دووەم	دیاریکردنی ئامانجەکان «من دەمەوێت چی ڕووبدات؟»
قۆناغی سێیەم	بژاردەکان و دەرئەنجامەکان «چۆن دەتوانم ئەوەی دەمەوێت بەدەستیبهێنم و باشی و خراپییەکانی ئەوەی کە دەمەوێت چییە؟»
قۆناغی چوارەم	بڕیاردان «من ئەمە دەکەم»
قۆناغی پێنجەم	چالاکی «من لە ئێستادا ئەمە دەکەم»
قۆناغی شەشەم	هەڵسەنگاندنی ئەنجامەکان «چی بە باشی ڕوویدا و چیم ئەنجامداوە بەشێوەیەکی جیاواز؟»

شەش. سەردانیکردنی کەسانی پسپۆڕ:

ئەگەر کێشەی کەسەکە گەیشتە ئاستێک کە خۆی نەیتوانی چارەسەری بکات، ئەوە پەنا دەباتە بەر کەسێک کە پسپۆڕە لە بوارەکەدا هەتا کێشەکەی بۆ چارەسەر بکات. ئەم ڕێگەیە شێوازێکی زۆر باشە و لە زۆربەی کاتەکاندا سوودبەخشە، کەسەکە سوود وەر دەگرێت لە پسپۆڕیی کەسانی تر، کەسی پسپۆڕ شارەزایە لەو بوارەی کە تاک کێشەی هەیە و دەتوانێت بەوردی لێی تێبگات و هاوکاریی بکات لە دانانی ڕێگەچارەکان.

بۆ نموونە دوو هاوسەر کێشەیان هەیە و لە جیابوونەوەدان، کاتێک دەزانن کێشەکانیان بۆ چارەسەر ناکرێت و ناشتوانن بە هۆی منداڵەکانەوە جیا ببنەوە، پەنا دەبەنە بەر کەسێکی پسپۆڕ لە بواری پەیوەندییە خێزانییەکاندا هەتا یارمەتییان بدات کێشەکەیان کەم بکەنەوە، دەرئەنجام لەپاش چەند دانیشتنێک بەشێکی زۆری کێشەکانیان نامێنن و فشارەکەیان کەم دەبێتەوە.

یاخود کەسێک کێشەی هەیە لە تێگەیشتنی ئایینی و چەند پرسیارێکی هەیە کە وەڵامەکەی دەست ناکەوێت، لێرەدا پەنا دەباتە بەر کەسێکی شارەزا لە ئایین و پرسیارەکانی بەڕوونی ئاراستە دەکات و گفتوگۆی پرسەکان دەکات و لە ئاڵۆزی و گرفتەکەی ڕزگاری دەبێت.

حەوت. بەکارهێنانی زانیارییەکانی پێشووت:

کەسێک کە کێشەیەکی هەیە، هەوڵ دەدات سوود لە ئەزموونەکانی ڕابوردووی وەر بگرێت و لەو ڕێگەیەوە کێشەکەی چارەسەر بکات. لەم تەکنیکەدا، زانیارییەکانی تاک و ئەزموونە خودییەکانی بەکار دەهێنێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەی.

بۆ نموونە کاتێک کەسێک لە پیشەکەی دەر دەکرێت، سوود لە ئەزموونی پێشووی وەر دەگرێت کە چۆن جارێکی تر هەوڵ بداتەوە بۆ دەستکەوتنی ئیشێکی نوێ. واتە هەوڵ دەدات ئەوەی رابوردوو یارمەتیی داوە بۆ دەستکەوتنی ئیش، هەمان شت دووبارە بکاتەوە.

یاخود کەسێک خوویەکی نادروستی هەیە (بۆنموونە جنێودان، مووهەڵکەندن، جگەرەکێشان...)، پێشتر توانیویەتی زاڵ بێت بەسەر تووڕەییەکەیدا و فێر بووە کە تووڕەبوونەکەی کۆنترۆڵ بکات. هەوڵ دەدات سوود وەر بگرێت لە ئەزموونەکانی پێشووی سەبارەت بەو قۆناغ و تەکنیکانەی بەرکاری هێناوە بۆ ڕزگاربوون لە تووڕەیی ئێستا بە گۆڕانکارییەوە بەکاریان دەهێنێت بۆ ڕزگاربوون لەم خووە نوێیەی.

هەشت. ماندووبوون و هەوڵی زیاتر:

ئەم تەکنیکە زۆر جار بەکارمان هێناوە بە مەبەستی کەمکرنەوەی فشارەکەی سەرمان و ڕزگاربوون لە کێشەکانمان. بۆ نموونە قوتابییەک هەوڵ دەدات زیاتر بخوێنێت و سەعی بکات، لەبەر ئەوە شەو کەمتر دەخەوێت هەتا فریا بکەوێت وانەکەی تەواو بکات. یان کەسێک کە میوانی هەیە و دەبێت خزمەتیان بکات، ئەوە هەوڵ دەدات زیاتر خۆی ماندوو بکات هەتا بەباشی خزمەتیان بکات و گلەیی نەیەتە سەر! لەبەر ئەوە بەیانی پێش کاتی خۆی لە خەو هەڵدەستێت، هەندێک ئیشی واز لێ دەهێنێت لەو ڕۆژەدا.



«بۆ دەستکەوتنی چارەسەری کێشەکەت، پێویستیت بە گەڕانە بەدوای چارەسەرەکاندا لەناو چەندین بژاردەدا»

شێوازی کەمکردنەوەی هەڵچوونی (Emotion-focused coping)

ئەم شێوازەی خۆگونجاندن کار لەسەر هەڵچوون و کاریگەرییە دەروونییەکانی فشارەکان دەکات و کەمیان دەکاتەوە. واتە لەم ڕێگەیەوە مرۆڤ هەڵچوون و هەستوسۆزە خراپەکان کەم دەکاتەوە و ناهێڵێت بەسەریدا زاڵ ببن و ڕێگری دەکات لەوەی ئەو هەستە ناخۆش و خراپانە لە چارەسەری کێشەکەدا ڕۆڵیان هەبێت و ژیانی لێ تێک بدەن.

کاتێک مرۆڤ بە هۆی کێشەیەکەوە تووشی دڵتوندی دەبێت یان تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت، دەیەوێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ئەو هەستانەدا و کەمیان بکاتەوە، ئەمەش چەندین ڕێگە و ڕێوشوێنی

تایبەتی هەیە و کاریگەریی گەورەی هەیە لە کەمکردنەوەی ئازارەکان و بێزارییەکانی تاک و هەندێک جار تاکە ڕێگەن بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشارەکاندا، بەتایبەت ئەو ڕووداوانەی مرۆڤ ناتوانێت گۆڕانکارییان تێدا بکات. ئەمەش چەند تەکنیکێکی تایبەتە لەو بارەیەوە:

یەک. هەناسەدانی هەڵچوونەکان:

واتە خاڵیکردنەوەی ئەو هەڵچوونەی کە بە هۆی ڕووداوەکەوە تووشی تاک دەبێت، هەتا ناخی ڕزگار بکات و دەروونی ئاسوودە بێت. وەکوو ئاماژەمان بۆ کرد، بە هۆی فشارەوە تاک تووشی چەندین هەڵچوون دەبێت، وەکوو تووڕەیی، دڵتوندی، دڵەڕاوکێ، گوناح، شەرم... دەبێت دەرچەیەک بدۆزێتەوە و ئەو هەڵچوونانە بهێنێتە دەرەوە، ڕێگاکانی ڕزگاربوون لەم هەڵچوونانە زۆرن، ئەمەش چەند نموونەیەک:

- قسەکردن بۆ کەسێک: کاتێک کەسێک بە هۆی لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویستیەوە تووشی دڵتوندی و خەمۆکی دەبێت، خەموخەفەتەکەی بۆ کەسێکی نزیکی باس دەکات و خۆی خاڵی دەکاتەوە. یاخود کاتێک کەسێک لە شوێنی کارەکەی تووشی تووڕەیی بووە لە بەڕێوەبەرەکەی و نەیتوانیوە هیچ بکات، باسی ئەو هەستی تووڕەییەی لای کەسێک دەکات و دەروونی ئارام دەبێتەوە.
- نووسینەوە: کەسێک کە بە هۆی فشاری خێزانییەوە هەست بە گوناح دەکات سەبارەت بە منداڵەکانی، چیرۆکێک یان هۆنراوەیەک دەنووسێت کە باسی هەستەکەی بکات و لە هەستەکەی خاڵی دەبێتەوە و ڕزگاری دەبێت. ئەمە یارمەتییشی دەدات هەتا جارێکی تر ئەو هەستانەی کۆنترۆڵ بکات.

- وێنەکێشان: بەتایبەت بۆ هەستی تووڕەیی زۆر سوودبەخشە کە مرۆڤ لەو بابەتەی لێی تووڕەیە هەوڵ بدات وێنەیەک بکێشێت و خۆی خاڵی بکاتەوە، جا وێنەی کەسەکە دەکێشێت یان وێنەی ڕووداوەکە ئەوە ئاساییە، گرنگ ئەوەیە خۆی خاڵی بکاتەوە.

دوو. هەڵسەنگاندنی کێشەکە:

لێرەدا تاک هەوڵ دەدات لێکدانەوەیەکی تایبەت بکات بۆ کێشەکە و ئەو هەستەی کە هەیەتی بە هۆی کێشەکەوە، بە مەبەستی ئەوەی بزانێت ئایا ئەوە دەهێنێت کە ئەو هێندە بەدەستیەوە بێزارە، دەرئەنجام ڕێژەی کێشەکەی بۆ دەر دەکەوێت و کاریگەرییەکانی کەم دەبنەوە.

بۆ نموونە کاتێک تووشی دەمەقاڵێ دەبێت لەگەڵ کەسێکی نزیکی لەسەر ئەوەی کە وەڵامی نامەکەی نەداوەتەوە لە تۆڕی کۆمەڵایەتی، کاتێک دووبارە لێکدانەوە دەکات بۆ ئەو کێشەیە، تێدەگات کە وەڵامنەدانەوەی نامەیەک ئەوە ناهێنێت هێندە خۆی بۆ بێتاقەت بکات و خەفەت بخوات، بەڵکوو تێدەگات کە دەبێت ئارامتر مامەڵە بکات لەگەڵ دۆخەکە.

یاخود بە هۆی نەبوونی کارەباوە تووڕە دەبێت و هەست بە نائارامی دەکات، کاتێک بیر دەکاتەوە کە ئایا نەبوونی کارەبا ئەوە دەهێنێت ئەم هێندە تووڕە و بێزار بێت؟ ئەو کاتە هەست دەکات بابەتەکەی زۆر گەورە کردووە، لەبەر ئەوە تووڕەییەکەی کەم دەبێتەوە!

سێ. خوێندنەوەی ئەرێنییانە بۆ کێشەکە:

ڕووداو و کارەساتەکان ناخۆشن، بەڵام هەمیشە کارەساتی ناخۆشتر هەیە، لەبەر ئەوە کاتێک بەئەرێنی لە ڕووداوەکان دەڕوانین، ئەو کاتە کاریگەرییەکەی کەم دەبێتەوە و دەروونی ئاسوودە

دەبێت. تاک تەنها ڕووە نەرێنییەکان نابینێت، بەڵکوو بە پێچەوانەوە، سەیری ڕووداوەکان دەکات و ڕووە ئەرێنی و باشەکانیش دەبینێت، بە شێوەیەک کە هەستەکانی پێچەوانە دەبنەوە لە ناخۆشەوە بۆ خۆش! تاک هەندێک جار وای لێ دێت کە کێشەکەی بەتەواوی لەبیر دەچێتەوە و نائارامیی نامێنێت.

بۆ نموونە کاتێک کەسێک تووشی کارەساتی ئۆتۆمبێل دەبێت و زیانێکی ماددیی زۆر دەکات، بەڵام بیر لە ڕووداوەکە دەکاتەوە کە گیانی خۆی سەلامەتە و کەس نەبۆتە قوربانی، ئەو کاتە ئارام دەبێتەوە و خەمە گەورەکەی کەم دەکاتەوە و بە خۆی دەڵێت: «سوپاس بۆ خوا کە کەس تیا نەچوو».

یاخود کەسێکی خۆشەویست لەدەست دەدات و کەسانی چواردەور دڵنەوایی کەسەکە دەکەن بەوەی کە کەسێکی باش بووە و جێگەی لەودونیا باشە، لەسەر خراپە نەڕۆیشت، یان بە کارەساتێکی خراپ نەمرد، ئەو کاتە هەست بە ئاسوودەیی دەکات کە ئەو خۆشەویستەی بەباشی ڕۆیشتووە و پەژارەکەی لەسەر سووک دەبێت.

چوار. فەرامۆشکردنی کێشەکە

هەندێک جار کێشە و ڕووداوەکان چارەسەریان قورسە یان ناتوانرێت بکرێت، یان کێشەکە هێندە گرنگ نییە بۆ ژیانمان، لەم کاتانەدا لەبیرکردنی ئەو کێشەیە و فەرامۆشکردنی دەبێتە هۆی ئەوە لە هەستە ناخۆشەکانی پەیوەست بەو ڕووداوەوە ڕزگارمان بێت.

بۆ نموونە کاتێک لەگەڵ کەسێک لە بازاڕ تووشی کێشە دەبیت کە قسەیەکی ناشیرینی پێ وتوویت، کاتێک دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە، بێتاقەتیت لەوەی کە بۆ وای کرد، لە کاتێکدا خەتای تۆ نەبووە؟



ئایا ئەو خەڵکەی لەوێ بوون چۆن سەیری تۆیان کردووە؟ بەڵام کاتێک بیر دەکەیتەوە ئەو کێشەیە بابەتێکی گەورە نییە و پێویست ناکات خۆتی بۆ نارەحەت بکەیت و تەنها خۆت بیرت ماوە، ئەوە لەبیری دەکەیت و دەروونت ئاسوودە دەبێت.

ئەم میکانیزمە بۆ ساتی شۆفێرییش گونجاوە، کاتێک شۆفێرێک بێزارت دەکات و بەبێ هۆ هۆڕینت بۆ لێدەدات، ئەگەر ئەو کێشەیە لەبیر بکەیت، ئەوە باشترە و تووشی بێزاری نابیت و ڕزگارت دەبێت. دواتر نە شۆفێرەکە دەبینیتەوە، نە هیچ کارێکی باشیش هەیە بیکەیت بۆ ئەو ڕووداوە، لەبەر ئەوە فەرامۆشکردنی دەبێتە هۆی ڕزگاربوونت.

پێنج. پشتیوانیی کۆمەڵایەتی:

بوونی کەسانی تر لە چواردەورت کاتێک فشار و کێشەیەکت هەیە خەمەکانت کەم دەکاتەوە و ئاسوودەت دەکات، لەبەر ئەوە بەشداریکردنی ئەوانی تر سوودبەخشە. ئەوانی تر لە زۆر لایەنەوە دەتوانن هاوکاریت بکەن، دەتوانن گوێت لێ بگرن، دڵنەواییت دەکەن، هاوکاریت دەکەن، پشتت دەگرن، ڕێماییت دەکەن... لەبەر ئەوە بەدەستهێنانی پشتیوانیی کۆمەڵایەتی زۆر گرنگە.

بۆ نموونە کاتێک کێشەیەکت هەیە لە ڕوی ماددییەوە و کەسانێک هەن هاوکاریت بکەن و ئەرکەکەت لەسەر سووک بکەن، ئەوە دەروونت ئاسوودە دەبێت و ترس و دڵەڕاوکێی نەبوونی و هەژاریت دەرەوێتەوە.

کاتێک تووشی نەخۆشییەک دەبیت، کەسانی تر سەردانت دەکەن و نزات بۆ دەکەن و پێت دەڵێن چیت پێویستە هەتا هاوکاریت بکەن، ئەوە زۆر سوودبەخشە، هەستەکانت ئارام دەبنەوە، بێزاریت کەم دەبێتەوە.

شەش. گەڕانەوە بۆ ئایین:

پەنابردن بۆ سروتە ئایینییەکان و بەهێزکردنی لایەنی ڕوحی ڕێگەیەکی دروستە بۆ سارێژبوونەوەی نیشانەکانی فشار لەسەر تاک. سەرجەم سروت و ئەرکە ئایینییەکان وەکوو قورئانخوێندن، پاڕانەوە، نوێژکردن، بەخشین، بەڕۆژووبوون، نوێژی بەکۆمەڵ... سوودبەخشن و بەشێکن لە چارەسەری هەستە ناخۆشەکان.

بۆ نموونە کاتێک تاک کەسێکی خۆشەویستی لەدەست دەدات، دوعای خێری بۆ دەکات و هەوڵ دەدات خێری بۆ بکات هەتا پێی بگات و ئەودنیای خۆش بێت، بەمەش هەست بە ئاسوودەیی دەکات.

لە کاتی بوونی کێشەکانی ژیان، وەکوو نەبوونی و نەخۆشی... کاتێک کەسەکە پەنا دەباتە بەر خوا و ڕوحی ئاسوودە دەکات بە نوێژکردن و قورئانخوێندن و پاڕانەوە، ئەوە هەستە ناخۆشەکان دەگۆڕێن بۆ خۆشی و هەست بە پشتیوانیی خوایی دەکات و وەکوو تاقیکردنەوەی ژیان دەیانبینێت.

حەوت: ئەنجامدانی چالاکییە چێژبەخشەکان:

لە کاتێکدا تۆ هەڵچوونێکی نەرێنیت هەیە، وەکوو دڵەڕاوکێ و تووڕەیی و خەمۆکی، ئەوە باشترە لە ڕێگەی ئەو چالاکییانەی کە لەلات چێژبەخشن ئەو هەستانەت چارەسەر بکەیت، بۆ نموونە چێژ لە وێنەکێشان، نووسینی هۆنراوە، وەرزش، پیاسەکرن، گەشتکردن، ڕاوکردن، یاریکردن... وەر دەگریت، لە کاتی کێشەکانتدا یەکێک یان زیاتر لەو چالاکییانە ئەنجام دەدەیت هەتا ئارام ببیتەوە.

بۆ نموونە کاتێک هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەیت بە هۆی بوونی کێشە لەگەڵ هاوسەرەکەت و کێشەکە کەم بۆتەوە، بەڵام تۆ هەر دڵەڕاوکێتە، ئەوە دەچیت پیاسەیەک دەکەیت و دەروونت ئارام دەبێتەوە و دڵەڕاوکێکەت کەم دەبێتەوە.

یان بە هۆی بوونی فشاری کار و زۆریی مەژغوڵی هەست بە بێزاری دەکەیت، لێرەدا لەگەڵ گروپێک لە هاوڕێیان یان لەگەڵ خێزانەکەت گەشتێک دەکەن بۆ شوێنێک و نانێکی ئێوارە بەیەکەوە دەخۆن و لە هەڵچوونەکانی فشارەکە خاڵی دەبیتەوە.

هەشت: بەگاڵتەکردنی ڕووداوەکان:

یەکێکە لە ستراتیجە باوەکان و زۆر جار سوودبەخشە، بەتایبەت بۆ کێشە بچووکەکان. تاک لایەنە گاڵتەئامێزەکانی ڕووداوەکان دەبینێت، یان هەندێک ڕووداو وەکوو بابەتێکی گاڵتەوگەپ دێتە بەرچاوی و کاتێک بیری دەکەوێتەوە، پێی پێدەکەنێت و گاڵتەی پێ دێت کە بۆ ئاوای کردووە یان ئەوە چی بووە ڕووی داوە.

بۆ نموونە کاتێک لەگەڵ خزمێکت تووشی کێشە دەبیت و کێشەکە کار دەکاتە سەرت، کاتێک بیر دەکەیتەوە کە ئەو کەسە کاتێک تووڕە بوو قسەیەکی کرد پەیوەندیی بە بابەتەکەوە نەبووە، دەکەویتە پێکەنین. یان خۆت بیر دەکەوێتەوە کە بە چی شێوەیەک ئەو خزمەت جێ هێشتووە، گاڵتە بە خۆت دەکەیت!

لە کۆمەڵگەی کوردیدا زۆر بابەتی لەم جۆرە هەیە، بۆ نموونە نەبوونی کارەبا! قسەی کەسانی تر گوێ لێ دەگرینەوە و پێدەکەنین کاتێک قسەی ناڕاست دەکەن، یان لە هەڵبژاردنەکان پێشێلکارییەکان دەکەینە گاڵتە و نوکتە. ئەمانە وامان لێ دەکات هەستە ناخۆشەکانی نەبوونی کارەبا و نادادی لەبیر بکەین.



«کارکردن لەسەر هەڵچوون و هەستەکان لە کاتی بوونی کێشەدا، ڕێگایەکی دروستە بۆ کەمکردنەوەی فشارەکانمان»

ستراتیجە نەگونجاوەکان (Maladaptive)

مرۆڤ هەندێک جار پەنا دەباتە بەر چەند چالاکییەک کە نەگونجاون و یارمەتیی نادەن بۆ سارێژبوونەوەی ئازارەکانی و کەمبوونەوەی فشارەکەی! مەبەست لە میکانیزمە نەگونجاوەکانی خۆگونجاندن، کە دەتوانین پێشیان بڵێین «بەدهەڵکردن» یان «هەڵە خۆگونجاندن»، ئەو ستراتیجانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ پەنایان بۆ دەبات و لە داهاتوودا کاریگەریی نەرێنی دەخەنە سەر ژیانی کەسەکە.

ئەم ستراتیجانە لە سەرەتادا سوودیان هەیە و بێزاری و ئازارەکان کەم دەکاتەوە و فشارەکەی کەم دەبێتەوە، بەڵام لە داهاتوویدا کاریگەریی نەرێنی لەسەر ژیانی دادەنێت و کێشە و گرفتی گەورەتری بۆ دروست دەکات. لەبەر ئەوەش بە نەگونجاو

دادەندرێن، چوونکە بەتەواوی کێشەکەی چارەسەر ناکات، بەڵکوو زۆربەی کات گەورەتری دەکات!

چەندین شێواز هەیە کە ئێمە بەکاری دەهێنین و هەڵەن و دواتر لێکەوتەکانی گیرۆدەمان دەکات. دەبێت خۆمانیان لێ بپارێزین و هەرگیز پەنا نەبەینە بەر ئەم جۆرە خۆگونجاندنانە، ئەمەش چەند نموونەیەک:

یەک. پەنابرن بۆ بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر و خواردنەوەی مەی:

واتە کاتێک کەسەکە دەکەوێتە ژێر فشارەوە، بە مەبەستی باشبوون و ڕزگاربوون لەو فشارە پەنا دەباتە بەر خواردنەوەی مەی یان ماددەی هۆشبەر بەکار دەهێنێت. پاش بەکارهێنان بۆ ماوەیەکی کاتی هەست بە باشی دەکات، بەڵام دواتر هۆگریان (مودمین) دەبێت و زیانەکانی دەر دەکەون. لە خوارەوە دوو نموونەی واقیعی هەن!

- کاتێک ژن و مێردێک لەماڵەوە دەبێتە شەڕیان و کێشەکەیان گەورە دەبێت و دەنگبەرزکردنەوە ڕوو دەدات لەنێوانیان، پیاوەکە لە ماڵ دەچێتە دەرەوە و دەچێت پەنا دەبات بۆ خواردنەوەی مەی هەتا خەمەکانی بیر بەرێتەوە، پیاوەکە لەو کاتەدا خەمەکەی لەبیر دەچێتەوە و شەو دێتە ماڵەوە بەسەرخۆشی و هەتا بەیانی خەوی لێ دەکەوێت، بەڵام کاتێک لە خەو هەڵدەستێت کێشەکەی چارەسەر نەبووە! هاوسەرەکەی زیاتر لێی تووڕەیە چوونکە کارێکی هەڵەی تری کردووە، لەوانەیە خێزانی ماڵەکە جێ بهێڵێت، دەرئەنجامیش پیاوەکە چەند شەوێکی تر مەی دەخواتەوە و هۆگری مەی دەبێت و ناتوانێت وازی لێ بهێنێت.
- یان گەنجێکە کە بە هۆی ئازاری پشتیەوە تووشی فشار و بێزارییەکی زۆر بووە، هاوڕێیەکی پێشنیازی جۆرێک لە حەپی بۆ

دەكات كە بەكارى بهێنێت باش دەبێت، بەڵام ئەو حەپە هۆكارە بۆ تووشبوون بە هۆگربوون، گەنجەكە حەپەكە بەبێ ڕاوێژی پزیشک دەخوات، ئازارەكەی كەم دەكاتەوە، بەڵام بەبێ حەپەكە ئازاری هەیە، لەبەر ئەوە ڕۆژانە دەیخوات، ڕۆژبەڕۆژ بڕی دەرمانەكە زیاد دەكات هەتا ئازارەكەی كەم بكاتەوە، دەرئەنجام كاتێک دەزانێت هۆگر بووە بە دەرمانەكەوە و ڕۆژانە یەک پارچەی ١٠ دەنكی دەخوات، هێشتا كاریگەریی یەک دەنک حەپی نییە كە یەكەم جار خواردبووی. ئەمەش هەم پارەی لەدەست دەدات و حەپەكەی بە پارەیەكی زۆر دەست دەكەوێت، هەروەها تووشی هۆگرییش بووە كە ناتوانێت وازی لێ بهێنێت و دواتر كێشە تەندروستی و یاسایی و كۆمەڵایەتییەكانی زیاتر دەبن.

دوو. زیانگەیاندن بە خود و هەوڵی خۆكوژی:

لە كاتی بوونی فشارەكاندا، بەتایبەت كێشە كۆمەڵایەتی و سۆزدارییەكان، هەندێک جار مرۆڤ دەیەوێت كۆتایی بە ژیانی خۆی بهێنێت یان زیان بە خۆی دەگەیەنێت هەتا سەرنجی ئەوانی تر ڕابكێشێت، ئەمەش لەسەر ئەو باوەڕەی كە بەم كردەوەیە لە كێشەكەی ڕزگاری دەبێت، بەڵام لە ڕاستیدا كێشەكەی گەورەتر دەبێت و خانەوادەكەی لە داهاتوودا متمانەی پێ ناكەن و كەسێتیی لای ئەوانی تر بچووک دەبێتەوە. نموونەكان زۆرن، ئەمەش دوو نموونە:

- كچێک لەگەڵ كوڕێک لە پەیوەندیی سۆزداریدان، بەڵام كوڕەكە واز لە كچەكە دەهێنێت و نایەوێت پەیوەندییەكە بەردەوام بێت. كچەكە هەڕەشەی خۆكوشتن لە كوڕەكە دەكات! كاتێک وەڵامی ناداتەو،ە كچەكە دەچێت دوو پارچە حەپ لەناو بەفرگرەكە دەر

دەهێنێت و دەیانخوات و وێنەی حەپەکان بۆ کوڕەکە دەنێرێت! بەڵام کچەکە پاش نیوسەعات هەست بە ئازاری گەدەی دەکات و کەسوکاری دەیبەنە بەشی فریاکەوتن، لەوێ پزیشکەکان بە خێزانەکەی دەڵێن کە ئەمە ژەهراویبوونە بە دەرمان و پێویستە گەدەی بۆ بشۆن، پاش شۆردنی گەدە، کچەکە کەمێک باش دەبێت و لە کاتێکدا لە نەخۆشخانە دەر دەچن، کەسوکاری پرسیار لە کچەکە دەکەن بۆ وای کردووە و دەرئەنجام هەمووان کێشەکەی دەزانن و لە داهاتوودا کەسوکاری ڕێگریی زۆر ئیشوکار لە کچەکە دەکەن و چاودێریی وردی دەخەنە سەر و بەشێک لە ئازادییەکانی لەدەست دەدات.

- گەنجێک کاتێک لەگەڵ باوکی دەبێتە شەڕیان و باوکی قسەی نەشیاوی پێ دەڵێت، کوڕەکە دەچێتە ژوورەکەی خۆی و بە موس دەستەکانی خۆی بریندار دەکات هەتا باوکی چیتر لەسەر هەڵەکانی ڕابوردووی سەرزەنشتی نەکات و وازی لێ بهێنێت، لەم کاتەدا باوک و کەسوکار وازی لێ دەهێنن و برینەکانی بۆ دەپێچن، بەڵام لە ڕۆژانی دواتردا کەسێتیی ئەم گەنجە لەناو خانەوادەکەیدا وەکوو کەسێکی لاواز و لادەر دەبینرێت و ناتوانێت بەئاسوودەیی لەماڵەوە بێت، چوونکە بە چاوێکی جیاواز سەیری دەکەن. لەوانەشە ئەم هەڵەیە جاری تر دووبارە بکاتەوە و فێری خوویەکی نادروست ببێت لە ژیانیدا.

سێ. بەرەڵاکردنی هەستەکان بەبێ کۆتوبەند!

کاتێک کێشەیەک ڕوو دەدات لەنێوان دوو کەسدا، هەرچیی لە دڵیاندایە بە یەکتری دەڵێن و هیچی تێدا ناهێڵنەوە، بە شێوەیەک کە هەستەکان بەرامبەر بە کەسی تر دەر دەبڕدرێن کە تاک

بەو شێوەیە خۆی نەبینیوە لە چاوی بەرامبەردا. ئەمەش وا دەکات کەسەکە دڵی بێشێت و هەرگیز ئەو قسانەی بیر نەچێتەوە. هەر وەک کورد وتوویەتی: «جێگەی شمشێر چاک دەبێتەوە، بەڵام شوێنی قسە چاک نابێتەوە.» ئەمە لەناو کێشە کۆمەڵایەتییەکاندا زۆر ڕوو دەدات و پاش چەندین ساڵ کەسەکان لەبیریان ناچێتەوە.

بۆ نموونە کاتێک ژنێک لەگەڵ خەسووی دەبێتە شەڕیان لەسەر چۆنییەتیی پەروەردەکردنی منداڵەکان، ژنەکە هەموو هەستەکانی بەرامبەر بە خەسووی دەر دەبڕێت و نایانشارێتەوە، پێی دەڵێت، «تۆ نازانیت پەروەدەی منداڵ بکەیت، بڕۆ سەیری منداڵەکانی خۆت بکە، تۆ کەسێکی خۆپەرستیت، دواکەوتوو و نەخوێندەوار، هەرگیز ناهێڵم منداڵی من بێنە ژێر دەستی تۆ»، خەسووشی هەموو ئەوانە لە دڵ دەگرێت و هەرگیز دڵی بەرامبەری چاک نابێتەوە و بەردەوام بە چاوێکی تر سەیری بووکەکەی دەکات، هەرکاتێکیش بووکەکەی دەیەوێت پەیوەندییەکە باش بکاتەوە، ناتوانێت. ئەگەر ئەم بابەتە بگاتەوە لای هاوسەرەکەی، ئەوە کار دەکاتە سەر پەیوەندیی نێوان خۆی و هاوسەرەکەی. چەندین جیابووەنەوەی هاوسەران سەرچاوەکەیان ئەم جۆرە دەربڕینەیە!

یان دوو هاوڕێ لەسەر بابەتێکی ئایدۆلۆجی دەبێتە کێشەیان، یەکێکیان بە بەرامبەر دەڵێت، «کۆنەپەرست، نەزان، چەند ساڵە دەمزانی تۆ چیت، بەزەییم پێتدا دەهاتەوە، جێگەی بەزەییت هەی کۆیلەی...» و دواتر دەزانێت بەخراپی دڵی کەسەکەی شکاندووە و هەڵە بووە و نەدەبوو بەو شێوەیە قسە بکات، دەیەوێت پەیوەندییەکە باش بکاتەوە، بەڵام کەسی بەرامبەر هەرگیز گوێی لێ ناگرێت و نابێتەوە هاوڕێی!

چوار. ئەنجامدانی توندوتیژی:

هەندێک کەس کاتێک ڕووبەڕووی فشاری دەروونی دەبێتەوە، دەیەوێت بە ئەنجامدانی توندوتیژی چارەسەری کێشەکان بکات، بە شێوەیەکی جەستەیی زیان بە بەرامبەر دەگەیەنێت. لەو کاتەدا کەسەکە دڵی ئاو دەخواتەوە و ئارام دەبێتەوە، بەڵام دواتر ئەو کەسەی توندوتیژیی بەرامبەر کراوە تووشی کێشە دەبێت یان دەیەوێت تۆڵەی لێ بکاتەوە.

کاتێک باوکەکە کوڕە هەرزەکارەکەی بینی لەگەڵ هاوڕێکانیەتی جگەرە دەکێشن! کاتێک کوڕەکەی گەڕایەوە بە شێوەیەکی زۆر توند ڕووبەڕووی بووەوە و لە کوڕەکەی دا، بە شێوەک کە کوڕەکە ئازاری پێ گەیشت و باوکی هەڕەشەی لێ کرد کە «نابێت جارێکی تر هاوڕێیەتیی ئەو کوڕانە بکات و ئەگەر جارێکی تر جگەرەی بە دەستەوە ببینێت، ئەوە لێی خۆش نابێت». کوڕەی هەرزەکاریش ماوەی ۳ مانگە فێری جگەرەکێشان بووە، تەنها ئەو هاوڕێیانەی هەیە و ناتوانێت وازیان لێ بهێنێت، بەڵام لە ترسی باوکی وازیان لێ دەهێنێت و بەدزییەوە جگەرە دەکێشێت و باوکی بە کەسێکی خراپ دێتە بەرچاوی و تێکەڵی کۆبوونەوە خێزانییەکان نابێت و گۆشەگیر دەبێت و دەرئەنجام تووشی خەمۆکی دەبێت و لە ژیان دادەبڕێت. یان بە پێچەوانەوە، دەبێتە کەسێکی توندوتیژ و بێزارکەر.

یاخود هاوسەران کاتێک کێشەیان هەیە، توندوتیژیی خێزانی بەکار دەهێنن و دواتر لێکەوتەی زۆر خراپی دەبێت بۆ هەردوو لایان.

پێنج. نکوڵیکردن لە کێشەکە

یەکێکی تر لە میکانیزمە هەڵەکان بۆ خۆگونجاندن بریتییە لە نکوڵیکردن لەو کێشەیەی کە هەیە و ئیهمالکردنی، دەرئەنجام کێشەکان کەڵەکە دەبن و گەورە دەبن، ئەمیش نکوڵی دەکات کە کێشەی هەبێت، لەبەر ئەوە هیچ ناکات بۆ چارەسەری کێشەکان، هەتا وای لێ دێت کە نەتوانێت چارەسەریان بکات و دۆخەکە لە دەستی دەر دەچێت.

بۆ نموونە کەسێک کە بە هۆی کارکردنەوە تووشی کێشەیەکی ئابووری دەبێت، سەرەتا قەرزێکی کەم دەکات و کێشەکەی چارەسەر دەبێت، بەڵام ئەو بەردەوام دەبێت لەسەر قەرزکردن هەتا بتوانێت کارەکانی بکات و زیانەکانی بدات، کێشەی سەرەکی کە بریتییە لە زیانی ماددی، نکوڵیی لێ دەکات، بەردەوام دەبێت لەسەر قەرزکردن، قەرز بەلایەوە ئاسایی دەبێت و بەردەوام قەرز دەکات و قەرزەکانی زیاد دەکات، هەتا وای لێ دێت نەتوانێت قەرزەکانی بداتەوە. دەرئەنجام ئەم کەسە زیانێکی گەورەی ماددی دەکات و قەرزدەرەکان داوای پارەکانیان دەکەنەوە و دەکەوێتە ژێر فشارێکی زۆرەوە.

یان دایباب کاتێک منداڵەکەیان کێشەیەکی هەیە، بۆ نموونە ئامێرە ئەلکترۆنییەکان بەبێ سانسۆر بەکار دەهێنێت، بەلایانەوە شتێکی بچووکە و فەرامۆشی دەکەن و گوێی نادەنێ، کاتێک گەورە دەبێت و دەبێتە هەرزەکار، هۆگری سایتە بەدڕەوشتییەکان دەبێت و هەتا دەگاتە ئەو ڕادەیەی کە پەیوەندیی نادروستی هەبێت لە ڕێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە. دەرئەنجام کاتێک دەزانن کارەکە لە توانا دەر چووە و کێشەکەی گەورە بووە، کە چارەسەری زۆر قورس و گرانە.

شەش: لۆمەکردنی خود:

کاتێک تووشی کێشەیەک دەبێت، کەسەکە لۆمەی خۆی دەکات و خۆی بە تاوانبار دەزانێت و لەناو خۆیدا دەژی. لەجیاتیی ئەوەی بەدەم چارەسەرەوە بچێت و کێشەکەی چارەسەر بکات، زیاتر خەریکی لۆمەکردنی خۆیەتی. ئەمەش نەک هاوکاریی ناکات، بەڵکوو هەستکردن بە گوناح و تاوان تیایدا گەشە دەکات و فشارەکەی چەند هێندە دەبێتەوە.

کاتێک قوتابییەک لە تاقیکردنەوەیەک سەرکەوتوو نابێت، لۆمەی خۆی دەکات و هۆکارەکەی دەگەڕێنێتەوە بۆ لاوازیی کەسی و بێتوانایی و خۆی بە کەسێکی دەبەنگ دێتە بەرچاو. ئەمەش کار دەکاتە سەر خوێندنەکەی و ناتوانێت سەرکەوتوو بێت.

یان دایکێک منداڵەکەی لەلایەن پزیشکەوە بە تووشبوون بە دواکەوتەی گەشەی ژیری (بیرکۆڵ) دەستنیشان دەکرێت، دایکەکە هەست بە تاوان دەکات و سەرزەنشتی خۆی دەکات کە بەباشی پەروەردەی نەکردووە و ئاگای لێی نەبووە، لە کاتێکدا ئەم دایکە کەمتەرخەم نەبووە و حاڵەتی منداڵەکەش پەیوەندیی نییە بە کەمتەرخەمیی دایکەکەوە. بەم هۆیەوە دایکەکە تووشی خەمۆکی دەبێت و لەوانەیە نەتوانێت بەباشی خزمەتی منداڵەکەی بکات یان بەهەڵە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکە بکات.

حەوت: تۆڵەسەندنەوە:

میکانیزمێکی هەڵەیە ئەگەر بتەوێت تۆڵە بسەنیتەوە لە کەسانی تر، کاتێک تۆڵەسەندنەوەکە دەتکاتە کەسێکی خراپ و کێشەکانت گەورەتر دەکات. لێرەدا کەسەکە هەوڵی تۆڵەسەندنەوە دەدات و دەیەوێت تۆڵە بکاتەوە وەک لەوەی چارەسەری کێشەکەی بکات.

شێوازی تۆڵەسەندنەوەکەش جۆراوجۆرە، جا بە قسەپێوتن یان بوختانبۆکردن یان توندوتیژیی جەستەیی بێت، گرنگ ئەوەیە تاک دەیەوێت تۆڵە لە بەرامبەر بکاتەوە، بەو هۆیەشەوە پەنا بۆ ڕێگەی هەڵە دەبات. ئەم میکانیزمەش نموونەی زۆرە و لە ژیانی ڕۆژانەدا دووبارە دەبێتەوە!

هەشت: پەنابردن بۆ زۆرخۆری:

کەسەکە کاتێک فشاری لەسەرە، زیاتر خۆی بە خواردن و خواردنەوەوە خەریک دەکات و دەرئەنجام کێشی زیاد دەبێت و قەڵەوییەکەشی دەبێتە کێشەیەکی تر بۆی. ئەمە نەک هاوکاریی ناکات، بەڵکوو کێشەکانی دەکاتە دوو هێندە و دەبێت جگە لە چارەسەری کێشەکەی پێشووی، ئێستا دەبێت هەوڵی ئەوە بدات کە کێشی دابەزێنێت.

هەندێک جار ئەو زۆرخۆرییە دەبێتە هۆی تووشبوون بە تێکچوونی تەندروستیی تاک، وەکوو بەرزبوونەوەی چەورییەکانی خوێن.



«بەکارهێنانی ستراتیجە هەڵەکان بۆ خۆگونجاندن، دەرئەنجامەکانی نەرێنییە و لەوانەیە کێشەی تەندروستیت بۆ دروست بکات»



میکانیزمەکانی بەرگری
(Defense Mechanisms)

سێیەم شێواز کە بەکاری دەهێنین بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشارەکان کە تووشمان دەبن، بریتییە لە میکانیزمەکانی بەرگری.

مەبەست لە میکانیزمەکانی بەرگری، بریتین لە کۆمەڵێک میکانیزم کە مرۆڤ بۆ زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێ و فشارەکاندا بە شێوەیەکی نەستی (لاوەعی) دەیانگرێتە بەر و بە هۆیەوە لە دڵەڕاوکێ ڕزگاری دەبێت. واتە کاتێک ئەو میکانیزمە بەرکار دەهێنێت، دەروونی لە دڵەڕاوکێ (قەلەقی) ڕزگاری دەبێت و هەست بە ئاسوودەیی دەکات. ئەو کارانەی دەیانکات نەستین و زۆربەیان بڕیادان و هەڵوێستن کە ڕەفتاریان لێ دەکەوێتەوە.

ئەم میکانیزمانە هەمەچەشن و جۆراوجۆرن، لە قوتابخانەی دەروونشیکاری باس کراون، بەگشتی دابەش دەبن بۆ چەند جۆرێک، ئێمە بۆ ئاسان تێگەیشتن دەیانکەین بە دوو گرووپی سەرەکییەوە:

میکانیزمە پێنەگەیشتووەکان (Immature defenses):

ئەم میکانیزمانە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی فشار و دڵەڕاوکێی تاک، بەڵام ناتەندروستن و نەگونجاون، زۆربەکارهێنانیان دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە تاک و چواردەور. بەکارهێنانیان زیانی گەورە دەکاتە سەر تاک، مرۆڤ پێویستە خۆیان لێ بپارێزێت. لە

خـوارەوە باسـی چەنـد نموونەیـەک کـراوە کـە بریتیـن لـە: نکوڵیکـردن، ئاڕاسـتەکردن، لادان، پاشـۆچوون...

میکانیزمە پێگەیشتووەکان (Mature defenses):

ئەمانـە گونجـاو و تەندروسـتن و دەبنـە هـۆی کەمکردنـەوەی دڵەڕاوکێکـە و زیانیشـیان نییـە بـۆ تـاک. بەکارهێنانیـان دەبێتـە جێگـەی ڕزگاری لـە فشـارەکە و باشـتربوونی دۆخـی کەسـەکە. نموونەکانیـش بریتیـن لـەم ٥ میکانیزمـە: بەرزکردنـەوە، خەڵکدۆسـتی، کپکـردن، دەستپێشـخەری، بەگاڵتەکـردن!

یەک. چەپاندن (Repression):

گواسـتنەوەی هەڵپـە و بیرکردنـەوە و هەڵچوونـی بەئـازار و مەترسـیدار و بێزارکەرەکانـە لـە هەسـتەوە (عەقڵـی بەئـاگا) بـۆ نەست (عەقڵی بێئـاگا). واتـە حـەز و بیرکردنـەوە یـان هەڵپـە کـە ناتوانیـن ڕووبەڕوویـان ببینـەوە یـان دەریـان ببڕیـن، ڕێگرییـەک هەیـە بـۆ دەربڕینیـان، جـا ڕێگرییەکـە کۆمەڵایەتـی، ئاییـن، تەمـەن، ژینگـە... هەرچییـەک بێـت. ئـەو ئـارەزووە یـان ڕووداوە لـە ناخمانـدا بەبـێ ئاگاداریـی خۆمـان هەڵدەگریـن. بـۆ نموونـە کاتێـک کەسـێک بـۆ یەکـەم جـار دەبینیـن، ڕاسـتەوخۆ ڕقمـان لێیەتـی یاخـود حـەزی پـێ ناکەیـن، ئـەوە لەوانەیـە هۆکارەکـەی ئـەوە بێت کـە لـە تەمەنـی منداڵیـدا کەسـێکی هاوشـێوە لێـی دابێـت یـان زیانـی پـێ گەیاندبێـت! ئـەو کات نەتتوانیـوە وەڵامـی بدەیتـەوە و ئێسـتا لـە نەسـتتدا مـاوە.

دەبێـت بیرمـان نەچێـت ئـەم میکانیزمـە بەبـێ ئاگاداریـی خۆمـان و بـەردەوام ڕەفتارەکانمـان ئاڕاسـتە دەکات، بـۆ نموونـە کەسـێک بـە

منداڵی تووشـی توندوتیژیـی جەسـتەیی بـووە، لـە ژیانـی گەورەییـدا زۆر گرانـە لەسـەری پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی دروست بکات. لێرەدا تاک ناتوانێت یادەوررییە ناخۆشـەکانی سـەبارەت بە ڕووداوێک یان کەسـێک بهێنێتـەوە نـاو یـادەوەری.

ئـەم جـۆرە زیاتـر لـە فۆبیـادا ڕوو دەدات، بـۆ نموونـە کەسـێک کـە لـە ئاژەڵێک دەترسێت، دەگونجێت بـە منداڵی لەبەرامبـەر ئـەو ئاژەڵـەدا تووشـی زەبرێـک و ترسـێکی زۆر هاتبێـت، ئێسـتا کـە گـەورە بـووە، لـەو ئاژەڵـە دەترسـێت.

دوو. نکوڵیکردن (Denial):

داننەنـان بـەوەی کـە ڕووداوێکـی نەخـوازراو ڕووی داوە، کەسـەکە وا ڕەفتـار دەکات کـە بێئاگایـە لـەوەی ڕووی داوە. بـە واتایەکـی تـر، ئـەم میکانیزمـە لـە کاتێکدا دەبێت کـە مـرۆڤ ناتوانێت ڕووبـەڕووی ڕاسـتییەک ببێتـەوە یان ڕاسـتییەک بەیـان بکات. یەکێکە لـە میکانیزمـە سـەرەتایی و پێنەگەیشـتووەکان.

ئەمـەش زۆر ڕوو دەدات لـەلای ئـەو کەسـانەی کـە کەسـێکی نزیکیـان دەمرێـت، لـە چەنـد سـەعات یـان چەنـد ڕۆژی سـەرەتادا ناتوانن ئـەوە قبـوڵ بکـەن کە ئەو کەسـە لـە ژیاندا نەمـاوە و پەنـا بۆ ئـەم میکانیزمـە دەبـەن. یاخـود کەسـێک کاتێـک دەستنیشـان دەکرێـت بـە تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکی مەترسـیداری وەکـوو شـێرپەنجە، لـە سـەرەتاوە نکوڵیـی دەکات.

ئـەم مکیانیزمـە لەنـاو ئـەو کەسـانەی کـە هۆگـرن بـە مـەی و مـاددە هۆشـبەرەکان زۆر بـەکار دەهێنرێـت، بـۆ نموونـە کەسـێک هۆگـری مـەی بـووە، بـەڵام نکوڵیـی بوونـی هـەر کێشـەیەک دەکات کـە هاوپەیوەنـدە بـە مەیخواردنـەوەوە.

ئەم میکانیزمە بە نەعامە دەچوێندرێت، لەسەر ئەو باوەڕەی کە دەڵێت: «کاتێک نەعامە تووشی مەترسی دەبێتەوە و دەیەوێت خۆی بشارێتەوە، سەری خۆی دەخاتە ناو خۆڵ، کاتێک ئەو ڕاوچییەکە نابینێت، وا دەزانێت ڕاوچییەکەش ئەو نابینێت!» ئەم کەسەش بەو شێوەیەی لێ دێت کێشەیەکی گەورەی هەیە و سەری خۆی کردووە بە خۆڵدا و وا دەزانێت هیچ نییە!



«هەرکات زانیت وەکوو نەعامە ڕەفتارت کردووە، سەری خۆت لەژێر گڵەکە دەر بهێنە و دونیا وەکوو خۆی ببینە»

سێ. لادان (Displacement):

هەرگیز ڕۆژێک نەبووە لەسەر کارەکەت زۆر ماندوو بوو بیت و ڕۆژێکی خراپت هەبووبێت و پاشان کە گەڕاویتەتەوە ماڵەوە لە منداڵەکان تووڕە بوویت یان لەگەڵ هاوسەرکەت کێشەت دروست کردبێت؟!

لادان: بریتییە لە گواستنەوەی هەڵچوون لە کەس، شت یان شوێنەوە کە زۆر پەیوەستە پێیەوە بۆ سەرچاوەیەکی تر. خەڵکی کاتێک ئەم میکانیزمە بەکار دەهێنن کە نەتوانن لەبەرامبەر لایەنی پەیوەندیدار باسی بکەن. باوترین نموونەش ئەوەیە کە لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەت تووشی کێشە دەبیت و ناتوانیت وەڵامی بدەیتەوە یان حەقی خۆت وەر بگریتەوە، بۆیە کە گەڕایتە ماڵەوە، بە هاوسەر یان منداڵەکانی دەڕێژیت.

واتە لێرەدا هۆکارەکە شتێکە، بەڵام بە شتێکی تر دەری دەبڕێت و دەیکاتە هۆکار. بە هەمان شێوە کەسێک ڕقی لە دایکیەتی، بەڵام ئەم ڕقەی دەشارێتەوە و بە شێوەیەکی تر دەری دەبڕێت و ڕقەکەی بۆ هەموو ئافرەتان ئاڕاستە دەکات.

پەندێکی کوردی هەیە کە لەگەڵ ئەم میکانیزمە دێتەوە: «بە کەر ناوێرێت، بە کورتان ئەوێرێت».

چوار. ئەقڵاندن (Rationalization)

ئەم میکانیزمە بریتییە لە ئاماژەدان بە چەند پاڵنەرێکی قبوڵکراو لە لایەنی کۆمەڵایەتی و لۆژیکییەوە بۆ ئەو کارەی کە پێمان وایە ژیرانە ئەنجاممان داوە، واتە بەڵگەیەکی پەسەندکراو بۆ ڕەفتارێکی ناپەسەند دەهێنینەوە، ئەمەش بۆ دوو مەبەست:

- بەسانایی ڕزگارمان دەبێت لە بێزاربوون کاتێک ناگەینە ئامانج و ئەوەی دەمانەوێت.
- هۆکارێکی پەسەندمان دەداتێ بۆ کردەوە و ڕەفتارەکەمان کە ئەنجاممان داوە.

بۆ نموونە کاتێک قوتابییەکی شەشەمی ئامادەیی ساڵێکی خۆی دوا دەخات و سەرکەوتوو نابێت، بیانووی ئەوە دەهێنێتەوە کە

مەجالـی نەبـووە بخوێنێـت بـە هــەر هۆیەک، یـان دەڵێت بـۆ ئەوەی نمـرەی بـەرز بهێنـم! واتــە هــۆکارە ڕاســتەقینەکە لەبیـر دەکەیـن و هــۆکاری مەنتیقیـی تـر دەهێنینــەوە. ئــەم میکانیزمــە هەندێـک جــار متمانەبەخۆبـوون و کەسـیەتیمان دەپارێزێـت.

بـە واتایەکـی تـر دەتوانیـن بڵێیـن: هێنانـەوەی بیانـووە بـۆ کەمتەرخەمییـەکان کـە لەگەڵیـدا خۆتاوانبارکـردن و ناڕازیبـوون و ڕەخنـەی ئەوانـی تـر فەرامـۆش دەکات. نموونـەی بـاوی ئـەم میکانیزمـە ئەوەیە کە قوتابی نمرەی کـەم لـە تاقیکردنـەوە دەهێنێت و مامۆسـتاکەی تاوانبـار دەکات و خـۆی بـە کەمتەرخـەم نازانێـت. هەندێک جار بەم جۆرە لە میکانیزمـی بەرگری دەوترێت بیانووگرتن یـان بیانووهێنانـەوە!

پێنج. ناڕاستەکردن (Projection)

میکانیزمێکـی پێنەگەیشـتووە و هەندێـک جـار پەنـای بـۆ دەبەیـن، ئەویش کاتێک ڕوو دەدات کە تـاک ڕەوشـتە نەرێنییەکان یـان ڕەفتـارە نەرێنییەکانـی دەخاتـە پـاڵ کەسـانی تـر کـە خاوەنـی بـن، لـە کاتێکدا ئـەو ڕەوشـتانە لـە خۆیـدا هەیـە. واتــە مـرۆڤ خـودی خـۆی هەڵپـە، هەستوسـۆز یـان بیرکردنەوەیەکـی هەیـە و بـە شـێوەیەک دەری دەبڕێـت کـە لەوانـی تـردا هەبێـت.

بـۆ نموونـە پیاوێـک کـە خـۆی خیانـەت لـە هاوسـەرەکەی دەکات، لەوانەیـە زۆر غیـرە لـە هاوسـەرەکەی خـۆی بـکات و بەگومـان بێـت دەربـارەی، لـە کاتێکـدا هاوسـەرەکەی هیـچ خیانەتێـک لـە پیاوەکـەی نـاکات، لەبـەر ئـەوە پیاوەکـە دەچێت (نامـە و ئیمەیڵ و تەلەفۆن و...)ی هاوسـەرەکەی دەپشـکنێت.

ئەم میکانیزمە کاتێک ڕوو دەدات کە ئەو ڕەفتارانە ناپەسەند بن بۆ دەربڕین، لەبەر ئەوە دەیانگوازێتەوە بۆ کەسانی تر، ئەمەش لە دەرئەنجامی ئەوەوەیە کە تاک خودبینیی نییە و نازانێت هەست و پاڵنەرەکانی چین. ئەمەش هۆکارێکە بۆ لۆمەکردنی ئەوانی تر لەسەر ڕەفتارەکانی خۆت! بۆ نموونە کەسێک خۆی زۆر کەللەڕەقە و موناقەشەکەرە، لەوانەیە کەسانی تر لۆمە بکات کە کەللەرەق و موناقەشەکەرن.

دەتوانین ئەم پەندە کوردییە بکەینە هاووتای ئەم میکانیزمە: «لە دز وایە هەموو کەس دزە»!

شەش. بەجەستەییبوون (Somatization):

ئەم شێوازە زۆر بڵاوە، بەتایبەت لەو کۆمەڵگایانەی کە ڕێگریی زۆر هەیە بۆ دەربڕینی هەڵچوونەکان! لێرەدا هەڵچوون و هەستەکان و نیشانە دەروونییەکان و گرفت و فشارەکان ناتوانرێت وەکوو خۆیان بێتە دەرەوە و بە شێوەی خۆیان گوزارشتیان لێ بکرێت، بەڵکوو دەگۆڕێت بۆ نیشانەیەکی جەستەیی وەکوو سەرئێشە، بێهێزی، شەکەتی... واتە ڕێڕەوەکەی دەگۆڕێت لەبەر ڕێگرەکان! هۆکاری سەرەکیی گۆڕینەکەش (ڕێگرییەکە) ئەوەیە کە کەسانی چواردەور زیاتر هەست بە نیشانە جەستەییەکان دەکەن و دەبێتە جێگەی سەرنجیان و باشتر تێدەگەن!

بە واتایەکی تر، بریتییە لە گواستنەوەی هەستە ناخۆشەکان کە تاک تووشی دەبێت لە ناخیدا بۆ هەستێکی ناخۆشی تر لەناو خۆیدا، بەتایبەتی بۆ دروستبوونی نیشانە جەسەتییەکان. بۆ نموونە ئافرەتێک لەگەڵ پیاوەکەی کێشەی هەیە و لە یەکتر تێناگەن و تووشی خەمۆکی و دڵتوندی دەبێت، بەو هۆیەوە ناتوانێت خەمۆکییەکەی

دەر ببڕێت، بەڵکوو تووشـی سەرئێشـەیەک دەبێت و بـەو هۆیـەوە سـەردانی پزیشـک دەکات و زۆربـەی کاتیش بـە چارەسـەرەکان بـاش نابێت.

ئەمـە هەندێـک جـار وەکـوو نەخۆشـیی دەروونـی دەر دەکەوێـت و دەچێتـە چوارچێـوەی نەخۆشـییە دەروونجەسـتەییەکانەوە و پێویستی بە چارەسـەری دەروونـی و دەرمانـی دەروونـی دەبێت. لـە کۆمەڵگەکانـدا بەگشـتی ئـەم جـۆرە هەیـە، لـە کۆمەڵگـەی کوردییشـدا زۆر بەربـڵاوە!

حەوت. دروستبوونی کاردانەوە (Reaction formation)

گرتنەبـەر و ئەنجامدانـی هەسـت، هەڵپـە، بیرکردنـەوە و ڕەفتارێکـی پێچەوانـەی ئـەوەی لـە ناخـی تاکدایـە بـۆ کەمکردنـەوەی دڵەڕاوکـێ، واتـە ئـەوەی کـە لەنـاو مێشـک و دەروونتدایـە بەرامبـەر بـە کەسـێک یـان ڕووداوێـک دەری نابڕێـت، بەڵکـوو پێچەوانەکـەی دەر دەبڕێـت. ئەمـەش لەبـەر ئـەوەی ئـەوەی کـە لـە ناختدایـە ناشـیرین و ناپەسـەندە!

بۆ نموونـە: کەسـێک کـە لـە بەڕێوەبەرەکـەی توورەیـە و دەیەوێـت واز لـە کارەکـەی بهێنێت، بەرامبـەر بـە بەڕێوەبەرەکـەی بـە شـێوەیەکی بەڕێـز و بەخشـندە مامەڵـە دەکات و وای نیشـان دەدات کـە دەیەوێـت بـۆ هەمیشـە لـەو فەرمانگەیـە بمێنێتـەوە، لـە کاتێکـدا دەتوانێـت توورەییەکـەی دەر ببرێـت، بـەڵام دەری نابڕێـت.

یـان ڕقـت لـە کەسـێکە، بـەڵام کاتێـک پێویسـتی بـە هاوکارییـە، ئـەوە هاوکاریـی ئـەو کەسـە زۆر بەباشـی ئەکەیـت، ئەمـەش لەبـەر ئـەوەی ئـەو هەسـتەی ناخـت بشـاریتەوە کـە ڕقـت لێیەتـی. یـان هەندێـک جـار ڕووی داوە کـە ڕقـت لـە کەسـێک بـووە، بـەڵام پێـی دەڵێیـت کـە «خۆشـم ئەوێـت»!

نموونەیەکی تر ئەوەیە کاتێک کەسێک ئەچێت بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری، لە کاتی چوونیدا گۆرانی دەڵێت، وەکوو ئەوەی هەست بە ترس نەکات، لە کاتێکدا هەست بە ترس دەکات، بەڵام وا دەر دەکەوێت کە دڵی خۆشە. بەڵام نەشتەرگەرییەکەی دوا دەخەن چوونکە بە هۆی ترس و دڵەڕاوکێکەیەوە کە دەری نابڕێت فشاری خوێنی بەرز بۆتەوە و ناتوانرێت دەرمانی بێهۆشکاری پێ بدرێت.

هەشت. پاشۆچوون (Regression)

ئەم میکانیزمە بە واتای گەڕانەوەیە بۆ قۆناغێکی تری گەشەی پێشتر لە کاتێکدا ڕووبەڕووی فشار، زەبر یان هەڵپەیەکی قبوڵنەکراو دەبینەوە. ئەم میکانیزمە زیاتر لەناو هەرزەکاران و منداڵاندا هەیە لە کاتێکدا منداڵان هەوڵ دەدەن بگەڕێنەوە بۆ تەمەنێکی کەمتر کە زیاتر چاودێریکراون و هەستیان بە سەلامەتی کردووە.

بۆ نموونە هەرزەکارێک کاتێک ڕووبەڕووی فشارێک یان زەبرێکی توند دەبێتەوە، دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغی میزبەخۆداکردنی شەوانە و ناتوانێت خۆی کۆنترۆڵ بکات. نموونەیەکی باویش ئەوەیە کاتێک منداڵ بۆ یەکەم جار دەخرێتە باخچەی ساوایان یان قوتابخانە (یەکەم ڕۆژ کە ترسێکی تایبەتی هەیە)، منداڵ وەک ساوایەک ڕەفتار دەکات و پەنا دەباتە بەر ئەوەی وڕک لە دایک و باوکی بگرێت و بگری یان قاچی دایکی بگرێت وەکوو منداڵێکی ساوا!

یان کەسێکی پێگەیشتوو ئەوە ڕەت دەکاتەوە کە لەناو جێگە بێتە دەرەوە یان هیچ چالاکییەک ئەنجام بدات! کاتێک فشاری هەبێت، وەکوو منداڵێک مامەڵە دەکات. یا خود کەسێکی پێگەیشتوو کاتێک ددانی دێشێت، وەکوو منداڵێک دەگری و هاوار دەکات!

واتە ئێمە ڕەفتارێک یان بیرکردنەوەیەک بەکار دەهێنین کە بۆ تەمەنێکی پێشتر گونجاوە و بۆ ئەم تەمەنە نەگونجاوە، ئەمەش بۆ خۆڕزگارکردنە لە کێشەیەک یان خۆپاراستنە بەو ڕەفتارە.



"You're right—this is way better than a standing desk."

«پاشۆچوون – هەوڵ بدە ئەم میکانیزمە بناسیتەوە و بەکاری نەهێنیت، چوونکە هاوکاریت ناکات»

نۆ. وەرگرتن (introjection):

تایبەتمەندی، بیرکردنەوە و ڕەفتاری ئەوانی تر لە خۆیدا دروست دەکات و دووبارەی ئەکاتەوە، ئەم تایبەتمەندییانە دەبنە بەشێک لە کەسێتیی ئەو مرۆڤە. واتە ڕەفتاری کەسێکی تر لە خۆتدا جێبەجێ دەکەیت و بەدیی دەهێنیت. زیاتر هیی کەسانی باڵادەستی تر دووبارە دەکاتەوە، بۆ نموونە ڕەفتارەکانی دایباب دووبارە دەکاتەوە وەکوو ئەوەی هیی خۆی بن...

ڕەفتاری باوکی لەلا پەسەندە، لە خۆیدا دروستی دەکات و دووبارەی ئەکاتەوە، بۆ نموونە باوکی باوەڕی وایە کە دەبێت ژنان

لـە ماڵـەوە کار بکـەن، ئەمیش هەمـان بـاوەڕی هەبێت. یـان کەسـەکە هەمـان ئایدۆلۆجیـای دایبابـی هەڵدەگرێت.

دە. دابڕین (Isolation)

بریتییـە لـە دابرینـی هەڵچوونـەکان لـە یادەوەرییەک یـان ڕووداوێکی ناخـۆش یـان پاڵنەرێکـی مەترسـیدار. تەنهـا لایەنـە ژیرییەکـەی لێـک دەداتـەوە و کاردانـەوە هەڵچوونییەکانـی نابێت. ئەم میکانیزمە یارمەتیت دەدات هەتـا هەڵچـوون و بیرکردنـەوە ناخـۆش و بێزارکـەرەکان لەبیر بکەیت و سـەرنج بخەیتـە سـەر لایەنـە عەقڵییەکـەی. دەتوانین بڵێین کە مەنتیقییـەن بیـر دەکاتـەوە و هەسـتەکانی فەرامـۆش دەکات.

بـۆ نموونـە کەسـێک کـە لـە منداڵیـدا دەسـتدرێژیی سێکسـی کراوەتـە سـەر، ئێسـتا زۆر کونجـکاو (فزوڵـی)ە کـە باسـەکە بزانێتـەوە و هیـچ هەسـتێکی نییـە کاتێـک ئـەو ڕووداوانـەی بـۆ دەگێڕنـەوە یـان بیـری دەکەوێتـەوە.

یـان کەسـێک بـە نەخۆشـییەکی کوشـندە دەستنیشـان دەکرێـت، نەخۆشـەکە سـەرنج دەخاتە سـەر ئەوەی کە لە بارەی نەخۆشـییەکەوە بزانێت و بـە پزیشـکەکە دەڵێت کـە چـی بـکات و چـۆن بـکات و هیـچ هەڵچوونێکی نییـە لەگـەڵ ئـەو هەواڵـە ناخۆشـەدا.

ئەم میکانیزمە ناوێکی تریشی هەیە (intellectualization)

یانزە. گێڕانەوە (Undoing):

بریتییـە لـە ئەنجامدانـی ئامـاژە و ڕەفتارێک بە مانـای ڕەتکردنەوەی بیرکردنـەوە یـان هەسـتێکی بێزارکـەر، دوای ئـەوەی ئـەو هەسـتە یـان بیرکردنەوەیـە ڕووی داوە. واتـە ئارایيشـت و جوانـکاری دەکەیـت بـۆ بیرکردنـەوە و ڕەفتارێـک کـە هەسـتت کـردووە نەگونجـاوە، ئەمـەش

پاش ئەوەی ئەو بیرکردنەوەیە هاتۆتە مشێکتەوە یان کارەکەت کردووە.

بۆنموونە کەسێک کاتێک بیرکردنەوەیەکی ناخۆش و خراپ دێتە مێشکیەوە، تفێک دەکاتە یەکێک لە لاتەنیشتەکانی! یان کاتێک دڵی کەسێکت ئازار داوە، دیارییەکی بۆ دەکڕیت و بۆی دەبەیت، بەڵام باسی ئەوە ناکەیت کە بۆچی ئەوەت کردووە بۆی.

دوانزە. دەربڕینە دەرەوە (Acting out)

لێرەدا تاک بیرکردنەوە و هەستەکانی بە شێوەی ڕەفتار دەر دەبڕێت، واتە هەڵسوکەوتی دەبێت زیاتر لەوەی کە بە هەستەکانی دەری ببڕێت. بۆ نموونە لەجیاتیی ئەوەی بە کەسەکە بڵێیت «من لە تۆ تووڕەم»، کەسێک کە ئەم میکانیزمە بەرکار دەهێنێت شتێک دەگرێتە بەرامبەر یان بۆکسێک لە دیوارەکە دەدات.

وڕککگرتنی منداڵان بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیانەوێت و زیانگەیاندن بە خود لە گەوراندا، دەکەونە چوارچێوەی ئەم جۆرە لە میکانیزمی بەرگرییەوە. کەسەکە ناتوانێت هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات، بەڵکوو ڕاستەوخۆ دەیانکاتە ڕەفتار.

سیانزە. شەقکردن (splitting)

تاک بە شێوەیەکی ڕیزپەڕ بیر دەکاتەوە و ڕەفتار دەکات! یان هەمووی باشە یان هەمووی خراپە، هەردوو جۆرەکە باش و خراپ دابەش دەکات و جیایان دەکاتەوە، بەگشتی دەربڕینەکەی ئاراستەی کەسێک دەکات. واتە یەک لایەن دەبینێت یان زۆر باشە یان زۆر خراپە، لەو بەینەدا هیچی تر نییە. یەک لا هەڵدەبژێرێت یان ڕەش یان سپی!

بۆ نموونە کاتێک قسە دەکات و باسی خەڵکی دەکات، دەڵێت، «خەڵک هەمووی خراپە»، یان دەڵێت، «خەڵک هەمووی باشە». نموونەیەکی تر ئەوەیە کاتێک نەخۆشێک لە نەخۆشخانەیە، بە دەنگی بەرز هاوار دەکات: «بەڕاستی خەستەخانەکەی ئێوە زۆر خراپە»، یان بە پێچەوانەوە دەڵێت، «پزیشکەکان هەموو قۆڵبڕن و قەسابن».

چواردە. خەڵکدۆستی (خۆنەپەرستی) (Altruism)

بریتییە لە میکانیزمێکی پێگەیشتوو، کە مرۆڤ هاوکاریی ئەوانی تر دەکات بەبێ ئەوەی هیچ مەبەستێکی خودیی تیا بێت.

ئەم میکانیزمە مرۆڤ لە کەسێکی خۆپەرستەوە دەکاتە کەسێکی خەڵکدۆست. ئەمەش بە هۆی زیادکردنی چاودێریکردنی ئەوانی ترەوە بە ئەنجام دەگەیەنێت. لە ئەنجامی ئەم ڕەفتارەوە تاک چێژ و خۆشی وەر دەگرێت و هیچ مەبەستێکی خودیی نییە، واتە بەرژەوەندیی کەسی لەو خزمەت و کارەدا نییە.

بە واتایەکی تر، ئەم میکانیزمە ڕێگایەکی ترە بۆ گواستنەوەی هەست و بیرە ناخۆشەکان، ئەم جارەیان لە ڕێگەی یارمەتیدانی ئەوانی ترەوە کە هەمان بێزارییان هەیە،واتە «ئاڵوگۆڕکردنی ئازارەکانی خۆت بە یارمەتیدانی ئەوانی تر». بە هۆیەوە تاک خۆشی و چێژ وەر دەگرێت بە بەخشینی ئەوەی کە تاک خۆی حەزی لێیەتی وەری بگرێت و پێی ببەخشن.

ئایینەکان زۆر هانی ئەم جۆرە لە میکانیزم دەدەن و یەکێکە لە نیشانەکانی کەسێتیی باش و چاک لەنا کۆمەڵگەدا.

بۆ نموونە: کەسێک پاش مردنی خێزانی، خۆی سەرقاڵ دەکات بە یارمەتیدانی خۆبەخشانە لە مزگەوت یان پەرستگا، بەتایبەت بۆ

ئەوانەی کە هاوسەرانیان لەدەست دەدەن. یان پاش لەدەستدانی خۆشەویستێک بە نەخۆشی یان ڕووداوێک بەردەوام ئەو مرۆڤە یارمەتی و چاودێریی ئەو کەسانە دەکات کە هەمان حاڵەتیان هەیە! ئەو مرۆڤە لەناو خەڵکدا بە مرۆڤدۆست و چاکەکار دەناسرێتەوە.

نموونەیەکی تر ئەوەیە کە کەسێک هۆگری مەی بووە و ئێستا وازی لە مەیخواردنەوە هێناوە و لە قۆناغی چاکبوونەوەدایە و ململانێ دەکات لەگەڵ خۆی هەتا بتوانێت بەبێ مەیخواردنەوە بەردەوام بێت، لە پێناو ئەوەی بەردەوام بێت لەسەر مەینەخواردنەوە، پەنا بۆ ئەم میکانیزمە دەبات و هەوڵ دەدات یارمەتیی ئەو کەسانە بدات کە توانای ململانێیان بۆ گەڕانەوە بۆ مەیخواردنەوە لاوازە و ناتوانن خۆیان کۆنترۆڵ بکەن.

پانزە. بەرزکردنەوە (Sublimation)

میکانیزمێکی بەرگریی پێگەیشتووە، ئێمەی مرۆڤ هەندێک جار پەنای بۆ دەبەین بە مەبەستی ڕزگاربوونمان لە دڵەڕاوکێ و بێزاری، ئەمیش بریتییە لە گواستنەوەی (بیرۆکە، هەڵپە، هەست...) ی ناپەسەند یان بێزارکەر بۆ شێوەیەک کە لە ڕووی کۆمەڵایەتی و کەسییەوە پەسەندە و گونجاوە، ئەم گواستنەوەیەش بە شێوەیەکی نەستی دەبێت و لە دەرەوەی ئاگایی مرۆڤە!

بۆ نموونە: کەسێک کە هەڵپەی سێکسیی نەگونجاوی هەیە و نایەوێت کاری لەسەر بکات، لەجیاتیی ئەو هەڵپەیە تەرکیز دەخاتە سەر زۆروەرزشکردن و دەبێتە وەرزشەوان.

ئەم گۆڕینە یان بەرزکردنەوەیە لە هەڵپەی ناپەسەند و زیانبەخشەوە بۆ بەکارهێنانی سوودبەخشانە یارمەتیی زۆری تاک دەدات لە دوو ڕووەوە:

- وزە و تواناکانی کە هەیەتی لە لەناوچوون دەپارێزێت و دەیگوازێتەوە بۆ کارێکی پەسەند.
- هەروەها دووری دەخاتەوە لە بەکارهێنانی وزە و تواناکانی، بە شێوەیەک کە زیان بە تاک بگەیەنێت!

مەبەست روونە و بۆ روونتربوونی بابەتەکە، ئەمەش نموونەیەکی تر: کەسێک کە لە ناخیدا توورەیە و ئارەزووی توندوتیژیی هەیە، کاتێک ئەم میکانیزمە بەکار دەهێنێت، دەچێت پەنا دەباتە بەر یاریی بۆکسێن بە مەبەستی دەرپەڕاندنی حەزەکەی لەو ڕێگەیەوە.

شانزە. کپکردن (Suppression):

بریتییە لە شاردنەوەی ئەو هەڵچوون و بیرکردنەوە و ڕەفتارانەی هەتە و ناتەوێت دەری ببڕیت، واتە بە شێوەیەکی ئاگاییانە دەری نابڕیت و دەیهێڵێتەوە لەلای خۆت، بەڵام وەکوو ئەوەی ڕووی نەدابێت. بۆ نموونە ژنێک لە کاتی میوانداری لە ڕەفتارێکی هاوسەرەکەی توورەیە و کە میوانیان هەیە دەری نابڕێت و توورەییەکەی دەشارێتەوە. ئەم جۆرە بە پێگەیشتوو دادەنرێت، چوونکە یارمەتیی کەسەکە دەدات بەسەر خۆیدا زاڵ بێت و کێشەکانی کەم دەکاتەوە.

حەڤدە. دەستپێشخەری! (Anticipation)

بریتییە لە پلاندانانێکی واقیعی بۆ بێزارییەکی ناوەکی کە لە داهاتوودا ڕوو دەدات. وا لە تاک دەکات زیاتر بەئاگا بێت لەوەی لە داهاتوودا ڕوو دەدات، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. لێرەدا تاک پێشبینیی ئەوە دەکات کە چی ڕوو دەدات لە داهاتوودا کە ببێتە هۆی بێزارکردن و پلانی جێگرەوە دیاری دەکات. بە واتەیەکی تر، ئەتەوێت شتێک لا بدەیت لەسەر خۆت.

بۆ نموونە کەسێک لە پزیشکی ددان دەترسێت، پێش مەوعیدی ددانپڕکردنەوەکەی بە خۆی دەڵێت، هیچ نییە، لە ماوەی چەند دەقەیەکدا تەواو دەبێت و جاری پێشووش هیچ ڕووی نەدا. یان کەسێک بیرکردنەوەکانی ڕابوردووی لەیاد دەکات سەبارەت بە خانەنشینبوون و پلان دادەنێت بۆ کاتی خانەنشینبوونی، هەتا بەسەریدا سەر بکەوێت و بێزار نەبێت.

هەژدە. بەگاڵتەکردن (Humor)

ڕوانینە لە لایەنە گاڵتەجاڕی و پێکەنینامێزەکانی ڕووداوەکان، لە کاتێکدا تووشی فشار و کێشە دەبین. واتە فەنتازیا و کارەساتەکان بە شێوەکی گاڵتە ببینرێن و بکرێنە جێگەی پێکەنین. یاخود ڕووداوەکە خۆی بکرێتە بابەتێکی خۆشی گاڵتەئامێز. ئەمەش بە شێوەیەکی نائاگایانە دەکات و بیری لێ نەکردۆتەوە کە باشە یان خراپ.

بۆ نموونە کەسێک بە هۆی چارەسەرەکانی شێرپەنجەوە مووی سەری دەوەرێت و ئەو گاڵتە بە کەچەڵیی خۆی دەکات. واتە سەرەڕای ئەو ناخۆشییەی تووشی بووە و کەچەڵ بووە، ئەم ئەوە بە ئاسایی وەر دەگرێت و دەیکاتە گاڵتە. یان ئەوەی کە کەسێک بە نازناوێکی ناشیرینەوە بانگ دەکرێت، بەڵام کەسەکە خۆشی بۆ گاڵتەجاڕی بەکاری دەهێنێتەوە بەرامبەر بە خۆی.

ئەوەی لە کوردستانیش ڕوو دەدات کە ڕووداوە ناخۆشەکانی وەکوو بڵاوبوونەوەی کۆرۆنا دەکرێتە گاڵتەجاڕی و نوکتەی لە بارەوە دەکرێت، ئەو دڵەڕاوکێیەی کە بە هۆی کۆرۆناوە دروست بووە کەم کردۆتەوە.



«کاتێک بەگاڵتەوە سەیری ڕووداوەکان دەکەین،
دڵەڕاوکێ و فشارەکانمان کەم دەبێتەوە»

میکانیزمە بەرگرییەکان بەکار بهێنین؟

بەکارهێنانی میکانیزمە ناپێگەیشتووەکان بە شێوەیەکی بەردەوام زیانی گەورە دەدات لە کەسێتیی تاک و توانای کۆنترۆڵکردنی فشارەکان کەم دەکاتەوە، لەبەر ئەوە دەبێت تەنها بۆ ماوەیەکی کەم بەکاریان بهێنین، واتە کاتێکی کەم لەدوای ڕووداوەکان بەکاریان بهێنین، ئەگەر نا، زیانی گەورەمان لێ دەدات.

میکانیزمە ناپێگەیشتووەکان ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتی و کورتخایەن بن، سوودبەخشن و دڵەڕاوکێی تاک کەم دەکەنەوە، بەڵام ئەگەر درێژەی کێشا یان زۆر بەکارمان هێنا، ئەوە زیانی لێ دەکەوێتەوە، لەبەر ئەوە دەبێت خۆمان لێیان بپارێزین، ئەرکی تاکە کە هەوڵ بدات بۆ کەمکردنەوەیان، چوونکە هەندێکیان هەڵەن



و زیانیـان دەبێـت بۆمـان! بـۆ کەمکردنـەوەی ئـەو میکانیزمانـە، ئـەم سـتراتیجانە هاوکاریمـان دەکـەن:

١. **بیانناسـینەوە:** خاڵـی یەکـەم بـۆ کەمکردنـەوە و ڕزگاربـوون لـەم میکانیزمانـە بریتییـە لـە ناسـینەوەیان و تێگەیشـتن لێیـان. واتـە دەبێت ئـەو میکانیزمانـە کاتێک خۆمـان یـان کەسـێکی تر ئەنجامـی دا لێـی تێبگەیـن و بزانیـن کـە چـی میکانیزمێکـە و بیناسـینەوە. کاتێکیـش زانیمـان خەریکـی بەکارهێنانـی یـەک لـە میکانیزمـە ناپێگەیشـتووەکانین، ئـەوە دەبێـت هـەوڵ بدەیـن بەزوویـی خۆمـان ڕزگار بکەیـن و وازی لـێ بهێنیـن.

٢. **دۆزینـەوە:** لێکۆڵینـەوە لـە خـود، کـە ئایا کام میکانیزمـە ناپێگەیشتووە زۆر بـەکار دەهێنیـن و دەستنیشـانکردنیان هەتـا بزانیـت چیـت بـەکار هێنـاوە لـە ڕابـوردوو. بـە مەبەسـتی کەمکردنـەوەی بەکارهێنـان و دووبارەنەکردنەوەیـان.

٣. **جێگـرەوەی بـۆ دابنـێ:** هـەرکات هەسـتمان کـرد یەکێـک لـەو میکانیزمـە بەرگرییـە هەڵانـە بـۆ ماوەیەکـی درێـژ بـەکار دەهێنیـن یـان زۆر بـەکاری دەهێنیـن، پێویسـتە جێگـرەوەی بـۆ دابنێیـن، باشـترین جێگرەوەش بریتییـە لـە سـتراتیجەکانی خۆگونجانـدن! یـان میکانیزمە پێگەیشـتووەکان.

٤. **گۆڕیـن:** دەبێـت بیـری نائاگامـان بگۆڕیـن و پاکـی بکەینـەوە لـە خـەوش و پیسـییەکان، کـە بـە هـۆی تەمەنـی منداڵـی تووشـمان بـووە، یـان لـە گەورەییـدا بـە هـۆی تێڕوانینـی هەڵەوە هاتۆتـە نـاو هزرمانەوە. گرنگە

کە هەوڵ بدەین عەقڵی نائاگامان پڕ بکەینەوە بە بیروباوەڕی باش، ئەمەش لەسەر بنەمای خۆتەڵقینکردن. لەبیرکردنی ڕابوردوو و ڕزگاربوون لە ڕووداوە ناخۆشەکان و ئەوەی لەناو عەقڵی ناگاماندا هەیە، کارێکی ئاسان نییە، پێویستی بە کات و ماندووبوون هەیە.

٥. **زانیاری:** پەنابردن بۆ زیادکردنی زانیارییەکانمان، یارمەتیدەرێکی باشە کە فێری ستراتیجەکانی خۆگونجاندن ببین و وردەوردە لە میکانیزمەکانی بەرگری دوور بکەوینەوە، مرۆڤ هەتا زانیاریی زۆرتر بێت، ئەوە توانای کۆنترۆڵی مێشکی باشتر دەبێت و لە ڕووداوەکان باشتر تێدەگات.

٦. **مایندفولنێس:** کاتێک تووشی ڕووداوێک دەبین، ئەوە پێویستە تەکنیکی مایندفولنێس ئەنجام بدەین. (لە بەشی سێیەم باسمان کردووە.)



سێیەم: کاریگەرەکان لەسەر دروستبوونی فشارەکان

بەردەوام ڕووداو لە ژیانی ئێمە ڕوو دەدات، بەگشتی ئەو ڕووداوانەی ئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوەیان هەیە زیاتر تووشی فشارمان دەکەن و کاریگەرییان هەیە لەسەر بەهێزی و لاوازیی فشارەکە. لە خشتەی ژمارە ٢، کورتکراوەی هەرهەشت هۆکارەکە و چۆنییەتیی کاریگەریی هەریەکەیان دانراوە.

یەک. کۆنترۆڵکردنی ڕووداوەکە:

توانای ئێمە بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕووداوێک یان کێشەیەک، کاریگەریی گەورەی هەیە لەسەر دروستبوونی فشار. ئەو ڕووداوانەی کۆنترۆڵیان ئاسان نییە زیاتر تووشی زەبر و فشاری دەروونیمان دەکەن، واتە هەتا توانای کۆنترۆڵی ڕووداوەکە زۆر بێت، ئەگەری تووشبوون بە فشار کەم دەبێتەوە، بۆ نموونە مردنی کەسێکی خۆشەویست لە توانای کۆنترۆڵی ئێمەدا نییە، بەڵام وەرنەگرتن و قبوڵنەکردنی داوای لێبوردنی ئێمە لەلایەن هاوڕێیەکەوە زۆر بەئاسانی کۆنترۆڵ دەکرێت و دەتوانین جارێکی تر هەوڵ بدەینەوە.

ئەو ڕووداوانەی کە ناتوانین کۆنترۆڵی بکەین، وەکوو:

- لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست.
- دەرکردن لە پیشە و کار.

- تووشبوون بە نەخۆشییەکی مەترسیدار.
- کارەساتە سروشتییە لەناکاوەکان.

ئەو ڕووداوانەش کە دەتوانین کۆنترۆڵیان بکەین، وەکوو:

- دەمەقاڵە لەگەڵ هاوڕێیەک بە هۆی دواکەوتن لە کۆبوونەوە.
- تێکچوونی ئوتومبێلەکەت بەیانی کە دەتەوێت بچیت بۆ سەر کار.
- منداڵێکت کە تووشی نەخۆشییەکی لەناکاو دەبێت.
- دەماقاڵێ لەگەڵ هاوسەر.

دوو. چاوەڕوانکراوی:

ئەو کارەساتانەی کە ڕوو دەدەن لە ژیانماندا، ئایا ئێمە چاوەڕوانیان بووین ڕوو بدات یان لەناکاو ڕوو دەدەن؟ زانینی کاتی ڕووداوەکان کە کەی و لەکوێ ڕوو دەدات، کاریگەریی گەورەی هەیە لەسەر دروستبوونی فشار. هەندێک ڕووداو هەیە مرۆڤ چاوەڕوانە ڕوو بدات و بە ڕوودانیان تووشی سەرسامیی زۆر نابێت، هەندێک ڕووداویش هەن کە پێشبینی نەکراون ڕوو بدەن. ئەو ڕووداوانەی چاوەڕوانیان دەکەین ڕوو بدەن کەمتر دەبنە هۆی زەبر، ڕووداوە چاوەڕواننەکراوەکان زیاتر تووشی زەبری دەروونیمان دەکەن. بۆ نموونە مردنی کەسێکی خۆشەویست کە نەخۆشیی کوشندەی هەیە لەگەڵ مردنی کەسێکی خۆشەویست کە هیچ نەخۆشییەکی نییە، کامیان کاریگەریی زیاترە!

فشارە چاوەڕوانکراوەکان، وەکوو:

- کاری زۆر و کەمی کات.
- نەزانینی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر لە شوێنی کار.
- گرانیی کرێی خانوو.
- گێڕانەوەی قەرزەکان و سلفەکانی حکومەت.

- کێشەی خێزانی.

فشارە چاوەڕواننەکراوەکان، وەکوو:

- مردنی هاوسەر.
- نەخۆشییەکی درێژخایەن لە تەمەنی لاویدا.
- تووشبوون بە کارەساتی ئوتومبێل.
- دەرکردن لە کار.

سێ. گۆڕانکارییە گەورەکان لە بارودۆخی ژیانماندا:

هەر گۆڕانکارییەکی ژیانی ئێمە کە ڕوو دەدات و پێویستی بە خۆگونجاندن هەیە دەبێتە فشار. گۆڕانکارییەکان لە ڕووەکانی وەکوو شوێنی نیشتەجێبوون، خواردن و خەو، ئابووری، ئایینی، خێزانی، کەسی... جا گۆڕانکارییەکان نەرێنی بن وەکوو دەرکردن لە کار یان ئەرێنی بن وەکوو لەدایکبوونی منداڵێکی نوێ! هەریەکەیان و بە ڕێژەیەکی جیاواز کاریگەریی هەیە. واتە هەموو گۆڕانکارییەکان وەکوو یەک نین! توێژەران هۆڵمس و ڕاهی لە ساڵی ١٩٦٧ لە توێژینەیەکدا نمرەیان بۆ ٤٣ لە گۆڕانکارییە گەورەکان دیاری کردووە کە ڕێژەکەیان لەسەر نمرەی ١٠٠ داناوە، کە ئایا چەندە پێویستیان بە خۆگونجاندن هەیە، ئەمەش چەند نموونەیەک لەگەڵ ڕێژەی فشارەکەی:

- مردنی هاوسەر: ١٠٠
- جیابوونەوەی هاوسەران: ٧٣
- مردنی کەسێکی نزیکی خانەوادە: ٦٣
- هاوسەرگیری: ٥٠
- خانەنشینبوون: ٤٥
- سکپڕی: ٤٠

- قەرزداربوون بە زیاتر لە ۱۰۰۰۰ دۆلار: ۳۱
- کێشە لەگەڵ خزمانی هاوسەر: ۲۹
- گۆڕینی قوتابخانە: ۲۰
- گۆڕینی ڕەوشتی خواردن: ۱۵
- پشوو: ۱۳

دەبێت بیرمان نەچێت ئەوەی ئەو دوو توێژەرە ئاماژەیان پێ داوە بە شێوەیەکی ڕێژەیی دروستە، بەڵام دەبێت لە کاتی پەسەندکردنیدا ئەم دوو تێبینییەمان بیر نەچێت:

۱. کەسێتی، ئایین، کولتوور... کاریگەرییان هەیە لە دیاریکردنی ڕێژەی کاریگەریی هەریەکە لەو فشارانە لەسەر تاک، بۆ نموونە لە کۆمەڵگەی کوردیدا بە هۆی کاریگەریی ئایین و کولتوورەوە، مردنی هاوسەر لەوانەیە کاریگەریی کەمتری هەبێت وەک لە جیابوونەوە! سکپڕییش کاریگەریی کەمتر بێت.
۲. ڕووداوە ئەرێنییەکانی وەکوو هاوسەرگیری، سکپڕی، بوونی منداڵ، زۆر جار کاریگەریی نەرێنییان نییە، یان هەندێک جار کاریگەرییەکەیان ئەرێنییە.

چوار. گرێ ناوەکییەکان:

مەبەستیش لێی ئەو بابەتە شیکارنەکراوانەی ژیانی ئێمەن کە هەن، جا ئایا نەستی بن یان هەستی، بە واتایەکی تر گرێ کاتێک ڕوو دەدات کە دەتەوێت لەنێوان دوو ئەگەری بەیەکەوەنەگونجاودا یان جیاوازدا یەکێکیان هەڵبژێریت و هەردووکیشیان پێویستن یان چێژبەخشن. ئەم گرێ ناوەکییانە ئەگەر ڕوو بدەن، ئەوە تووشی فشارێکی زیاتر دەبین.

هـۆکاری دروسـتبوونی ئـەم گرێیانـە بریتییـە لـە ناهاوسـەنگی لەنێوان داخوازییەکان، یاخود دەتوانین بڵێین دوو بابەت ڕوو دەدەن لـە ژیانتـدا، کـە وا دەکات یەکێکیـان هەڵبژێریـت، یـان هەندێـک جـار یەکێکیان چێژبەخشە و ئەوەی تر مەنتیقییە. یان هەڵبژاردەیەک هەیە دڵت دەیەوێت و ئـەوەی تریـان عەقڵت!

بۆنموونـە کاتێـک کەسـێک کـە دەیەوێـت بچێتـە دەرەوە لەگـەڵ خێزانەکـەی و لـە کاتێکدا پێویسـتە لـە ماڵـەوە بمێنێتـەوە، چوونکـە ڕۆژی دواتـر تاقیکردنـەوەی هەیـە! لـەم کاتـەدا فشـارەکەی بەهێزتـر دەبێت. ئەگـەر یەکێکیـان بکات، ئـەوا ئـەوەی تریانـی لەدەست دەچێت!

چەندین گرێی ناوەکی لای ئێمە ڕوو دەدات لە ڕووی ئایینی، کۆمەڵایەتی، سیاسی، کەسی... کە تێکگیران ڕوو دەدات لەنێوانیاندا و دەبێت ئێمە یەکێکیان هەڵبژێرین. ئەمەش تووشی فشاری زیاترمان دەکات.



«گرێی ناوەکی، بڕیاردانە لەنێوان دوو بژاردەی دژبەیەک، یەکێکیان ڕاستە بەڵام چێژی نییە و ئەوی تر چێژی زۆرە و نەگونجاوە»

پێنج. میکانیزمەکانی بەرگری و ستراتیجەکانی خۆگونجاندن

پێشتر ئەو دوو بابەتەمان ڕوون کردۆتەوە، هەتا خۆگونجاندنەکان گونجاو و دروست بن، ڕادەی فشارەکە کەمتر دەبێتەوە، هەروەها بە پێچەوانەشەوە. لەبەر ئەوە ستراتیجەکان زۆر گرنگن بۆ کۆنترۆڵکردنی فشارەکان. ئەگەر ستراتیجە گونجاوەکانمان بەکار هێنا، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کەمتر بکەوینە ژێر فشارەوە، ئەگەر ستراتیجە نەگونجاوەکانمان بەکار هێنا، ئەوە دەبێتە هۆی بەهێزبوونی فشارەکە و کاریگەرییەکەی زیاتر دەبێت.

هەروەها هەتا میکانیزمە پێگەیشتووەکان بەکار بهێنین، ئەوە فشارەکە کەمتر دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر میکانیزمەکە ناپێگەیشتوو بوو و بۆ ماوەیەکی زۆر بەکارمان هێنا، ئەوە فشارەکە بەهێزتر و خراپتر دەبێت.

شەش. بیرکردنەوە و باوەڕەکان:

شێوازی بیرکردنەوەی تاکەکان و ئەو باوەڕانەی هەیانە سەبارەت بە ژیان و ڕووداوەکان، کاریگەریی گەورەی هەیە لەسەر دروستبوونی فشاری دەروونی یان ئەوەی چی ڕووداوێک بە فشار دادەنرێت. تێڕوانین و تێگەیشتن لە ڕووداوەکە ئەگەر نەرێنی بوو یان ڕەشبینانە بوو یان بەخراپی بوو، ئەوە فشارەکەت زیاد دەکات، ئەگەریش بە ئاسانی و ئەرێنی لە ڕووداوەکان بڕوانیت، ئەوە کاریگەرییەکەی کەمتر دەبێتەوە.

کاتێک بەڕێوەبەرەکەت لە شوێنی کارەکەت لێت تووڕە دەبێت و بێزارت دەکات، ئەگەر وا بیرت کردەوە بەڕێوەبەرەکەت ڕقی لە تۆیە و دەیەوێت لە کارەکەت دەرت بکات، ئەوە بەدڵنیاییەوە فشارەکەت



بەهێز دەبێت. بەڵام ئەگەر وا بیرت کردەوە کە کێشەیەک ڕووی داوە و تۆ کەمتەرخەم بوویت و لە بەرژەوەندیی تۆ تووڕە بووە، ئەوە فشارەکەت کەم دەبێتەوە و ڕووداوەکە نابێتە فشار!

بیرکردنەوە و تێڕوانینەکانمان کاردەکەنە سەر هەستەکانمان و دواتریش ڕەفتارەکانمان و کاردانەوەکانمان بۆ ڕووداوەکان. بۆ نموونە کاتێک کەسێک دەیەوێت هاوسەرگیری بکات، ئەگەر وا بیر بکاتەوە هاوسەرگیری کارێکی ئەستەمە و ئافرەتان جێگەی متمانە نین و ژیانی هاوسەرگیری لەم سەردەمەدا قورسە، ئەوە بەدڵنیاییەوە لە هاوسەرگیری دەترسێت و هەرکات باسی دەکەن، لە دڵەڕاوکێدا دەژی و کاتێک باسی هاوسەرگیری دەکرێت، خۆی بەدوور دەگرێت و تووشی بێتاقەتی و بێزاری دێت!

حەوت. تایبەتمەندییە کەسییەکان:

هەرکەسە جیاوازە لەوانی تر، ئەم جیاوازییەش پەیوەندیی هەیە بە جیاوازییەکانمان لە تایبەتمەندییەکانماندا، واتە لەو ڕەوشت و ڕەفتارانەی کە هەمانە، لەبەر ئەوە تایبەتمەندییەکان کاریگەرییان دەبێت لەسەر ئەوەی کە بکەوێتە ژێر فشارەوە یان ڕووداوەکان چەندە تووشی فشاری دەکەن.

کەسێتیی جۆری ئەی (Type A personality) کە خاوەنی ئەم تایبەتمەندییانەن: کێبەرکێکار، توندوتیژن، پەلەکارن... زیاتر دەکەونە ژێر کاریگەریی فشارەکانەوە. بە پێچەوانەی کەسێتیی جۆری بی (Type B personality) کە تایبەتمەندییەکانیان بریتین لە: ئارامی، کێبەرکێکار نین، ئاسانکارن... کەمتر دەکەونە ژێر فشارەوە.

لەبەر ئەوە کەسانێک کە ئاسانکار، لەسەرخۆ، ئارامن، هاوکاریی کەسانی تر دەکەن، فشارەکان زۆر کاریگەرییان لەسەر دروست ناکەن و تەنانەت تەندروستییشیان باشترە لە جۆرەکانی تری کەسێتی.

هەشت. بەردەستیی سەرچاوەکان و پشتیوانیی کۆمەڵایەتی:

کاتێک کەسێک تووشی ڕووداوێک دەبێت، ئەوە چەندێک پشتیوانیی هەیە و هاوکاری بەردەست دەبێت بۆی، کاریگەریی دەبێت لەسەر تووشبوون بە فشار! سەرچاوەکان هەموو ئەو شتانە دەگرێتەوە کە کەسێک بۆ ژیانی ئاسایی پێویستیەتی، لە بوونی خێزان، پشتیوانیی کۆمەڵایەتی، پارە، خزمەتگوزارییەکان، کەشوهەوا، سیستەم و حوکمڕانی... هەموویان کاریگەرییان هەیە لەسەر مرۆڤ، کاتێک تووشی فشار دەبن.

هەتا مرۆڤ لە کاتی ڕووداوەکاندا سەرچاوەکانی زۆرتر بن، ئەوە باشتر دەتوانێت خۆی بگونجێنێت. کاتێک کەسێکی خۆشەویست لەدەست دەدەیت و تووشی پەژارە و بێزاری دەبیت، بەڵام کەسوکار و خانەوادەکەت هاوکارتن، خزم و کەس کارەکانی پرسەکەی بۆ ئەنجام دەدەن، هاوڕێ و ناسیاوان هاوکاریی دەکەن، کێشەی ئابوورییان نییە کە چۆن ئەو چەند ڕۆژەی پرسەکە بەڕێوە بەرن، کێشەی کارەبا و ئاو و فێنککەرەوەت نییە، ئەوە بەدڵنیاییەوە زووتر سەبوریت بۆ دێت و فشارەکەت کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر کەسێک خۆشەویستێکی لەدەست بدات و پشتیوانیی کۆمەڵایەتیی لاواز بێت و نەبووبێت، ئەوە بەدڵنیاییەوە خەمەکەی زیاتر دەبێت.

خشتەی (٢)
هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر دروستبوونی فشار

	لایەنی کاریگەری	فشاری کەم	فشاری زۆر
١	کۆنترۆڵکردنی ڕووداوەکە	کۆنترۆڵکردنی لە تواناداا بێت	کۆنترۆڵکردنی ئەستەم بێت
٢	چاوەڕوانکراوی	ئەو ڕووداوانەی پێشبینیی ڕوودانیان دەکەین.	ئەو ڕووداوانەی پێشبینیی ڕوودانیان ناکەین.
٣	گۆڕانکارییە گەورەکان لە بارودۆخی ژیانماندا	گۆڕانکارییە بچوکەکان	گۆڕانکارییە گەورەکان
٤	گرێ ناوەکییەکان	نەبوونی گرێی ناوەکی	بوونی گرێی ناوەکی
٥	میکانیزمەکانی بەرگری و ستراتیجەکانی خۆگونجاندن	ستراتیجە گونجاوەکان و میکانیزمە پێگەیشتووەکان	ستراتیجە نەگونجاوەکان و میکانیزمە پێنەگەیشتووەکان
٦	بیرکردنەوە و باوەڕەکان	بیرکردنەوەی ئەرێنی و گەشبینانە	بیرکردنەوەی نەرێنی و ڕەشبینانە
٧	تایبەتمەندییە کەسییەکان	کەسانی ئاسانکار، لەسەرخۆ، ئارام	کەسانی کێبەرکێکار، توندوتیژ، هەڵەشە
٨	بەردەستیی سەرچاوەکان و پشتیوانیی کۆمەڵایەتی	بوونی پشتیوانیی کۆمەڵایەتی و سەرچاوەکان	نەبوونی پشتیوانی و سەرچاوەکان



ئایەتێك بۆ چارەسەری فشار و كێشەكان!

خـوای گـەورە لـە سـورەتی بەقـەڕە، ئایەتـی ژمـارە (٢١٦) دەفەرمووێـت: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ﴾: «بەڵام لەوانەیە شـتێكتان لا ناخـۆش بێـت، كەچـی خێـر لـەوەدا بێـت، هەروەهـا لەوانەیە شـتێكتان پێ خـۆش بێـت، كەچـی شـەڕ لـەوەدا بێـت، بێگومـان هەر خـوا خـۆی دەزانێت (خێـر لـە چیدایـە)، ئێـوە نازانن».

زانـای ئیسـلامی محمـد موتەوەلـی شـەعراوی (خـوای گـەورە لێـی خـۆش بێـت) لـە تەفسـیری ئـەم ئایەتـەدا پـاش ئـەوەی بـاس لـە چیرۆكـی موسـا (سـەلامی خـوای لەسـەر بێـت) و پیاوچاكەكـە دەكات كە لە سـورەتی كەهفدا هاتـووە، پیاوچاكەكـە سـێ كار دەكات كـە حەزرەتـی موسـا (سـەلامی خـوای لەسـەر بێـت) بـە خراپـە و هەڵـە دایـان دەنێـت، بـەڵام دواتـر تێـدەگات كـە هەرسـێ كارەكـە باشـەیان تێـدا بـووە و سـوودی هەبـووە. بـەڵام پەیامبـەری خـودا موسـا (سـەلامی خـوای لەسـەر بێـت) ئارامـی نەگـرت و پەلـەی كـرد، لەبـەر ئـەوە تووشـی فشـاری دەروونـی بـوو و هەمـوو جارێـك داوای ڕوونكردنـەوەی دەكـرد!

دواتـر چیرۆكێـك لـەو بارەیـەوە بـاس دەكات، كـە دەبێـت بزانیـن ڕووداوەكان خـوا باشـتر دەیانزانێـت و ئێمە نازانین چاكـە و خراپە لە چیدایە:

چیرۆكێكـی كولتووریـی میللـی هەیـە كە بـاس لـە پیاوێكی چینـی دەكات،

ئـەم پیاوە شـوێنێکی گـەورەی هەبـووە کە ئەسـپێکی زۆری تێدا بـووە، لەناو ئەو ئەسـپانەدا، ئەسـپێکیانی زۆر خۆش دەویسـت. ڕۆژێک ڕووداوێک ڕووی دا و ئـەو ئەسـپە لـە لەوەڕگە نەگەڕایەوە، پیاوەکە دڵـی بۆی توند بوو، خەڵک هاتـن هەتـا سەرەخۆشـیی لـێ بکـەن بـە هـۆی لەدەسـتدانی ئەسـپەکەیەوە، پیاوەکـە پێکەنـی و پێـی وتـن: «کێ دەڵـێ ئەمـە خراپەیە تووشـم بـووە، هەتا ئێوە سەرەخۆشـیم لـێ بکەن؟»

ماوەیـەک تێپـەڕی، پیاوەکـە تووشـی سەرسـامی بـوو کاتێـک بینیـی ئەسپەکەی گەڕاوەتـەوە و ڕەوە ئەسپێکیشـی لەگەڵـە و لەدوایـەوە دێـن، کـە خەڵکەکـە ئەوەیـان بینـی، هاتـن پیرۆزبایـی لـێ بکـەن، ئەویش پێی وتـن: «بە چیـدا زانیتـان کـە ئەمـە چاکەیـە؟» خەڵکەکە وازیـان هێنـا لـە پیرۆزبایيەکە و گەڕانەوە. پاش ماوەیەک کوڕی پیاوەکە لەسـەر پشـتی ئەسـپەکە دەڕۆیشـت و کەوتـە خـوارەوە و قاچـی شـکا، جارێکـی تـر خەڵکەکـە هاتنـەوە هەتـا دڵنەوایـی پیاوەکـە بکـەن، پیاوەکـە پێـی وتن: «چـۆن زانیتان ئەمـە خراپەیە؟»

دوای ماوەیـەک شـەڕ لـە وڵات دروسـت بـوو، حکومـەت گەنجەکانـی کۆ کـردەوە و بردنـی بـۆ شـەڕی دوژمـن، کـوڕی پیاوەکەیـان جـێ هێشـت لەبـەر ئـەوەی قاچـی شـکابوو، خەڵکەکـە ئەمر جـارەش هاتن و پیرۆزبایيـان لێ کرد، پێـی وتـن، «ئەوە چـۆن زانیتـان ئـەمر کارە چاکە؟»

لەبـەر ئەوە نابێت ڕووداوەکان بە ڕووکەشـەکانیان لێـک بدەینەوە، بەڵکوو دەبێـت هەمـوو ڕووداوەکان لەژێـر تیشـکی ئـەمر فەرموودەیەی پـەروەردگاردا لێـک بدەینـەوە: ﴿لِّكَيْلاَ تَأْسَوْاْ عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلاَ تَفْرَحُواْ بِمَآ آتَاكُمْ﴾: «ئەمـەش بـۆ ئـەوەی خەفـەت نەخـۆن بۆ ئـەوەی لەکیسـتان چـووە و بەوەش دڵخـۆش و غـەررا نەبـن کە پێـمان بەخشـیون.» (الحدید: ٢٣)

ماڵپەڕی (مصراوی)



ڕێگە ناتەندروستەکان بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشاردا:

هەندێـک جـار خەڵکـی کاتێـک بـە کاتـە قورسـەکاندا تێدەپـەڕن، یـان فشـارێکی زۆریـان هەیـە، ناتوانـن بەدروسـتی مامەڵـە بکـەن و پەنـا دەبەنـە بـەر چەنـد شـێوازێکی خۆگونجاندنـی نادروسـت، لـە خـوارەوە باسـی چەنـد دانەیـەک لـەو خۆگونجاندنـە هەڵانەمـان کـردووە، هەرگیـز پەنایـان بـۆ مەبـە:

- ✓ جگەرەکێشــان: هەندێــک کــەس، بەتایبــەت جگەرەکێشــەکان، جگەرەکێشــان بــە هــۆکاری چارەســەری کێشــەکان دەزانــن. بــەڵام لــە داهاتــوودا کاریگەریــی نەرێنــی دەخاتــە ســەر تەندروســتیی لاشــەیان.
- ✓ خوارنـەوەی مـەی بـە ڕێژەیەکـی زۆر: بـە هەمـان شـێوەی جگەرەکێشـان، مەیخواردنـەوە زیانـی گـەورە دەکاتـە سـەر تەندروسـتیی تـاک و هـۆکارە بۆ نەخۆشـییە مەترسـیدارەکان.
- ✓ دواخســتنی کار: هەندێــک کــەس هەتــا لەگــەڵ فشــارەکەیان خۆیــان بگونجێنــن، واز لــە کارەکان دەهێنــن و تەواویــان ناکــەن و دوایــان دەخـەن. ئەمـەش دەبێتـە هـۆی کەڵەکەبوونـی کارەکان و بەرزبوونـەوەی ئاسـتی فشـارەکەت.
- ✓ خەوتـن بـە شـێوەیەکی ناسروشـتی: خەوتـن ڕێگەیەکـی دروسـتە بـۆ خۆگونجانـدن لەگـەڵ فشـار. لەبـەر ئـەوە زۆرخەوتـن کارەکـە پێچەوانـە دەکاتـەوە و دەبێتـە هـۆی سەرئێشـە و پشتئێشـە.

- ✓ بەکارهێنانی دەرمان و مادده: یەکێک لە ڕێگە هەڵە بڵاوەکان بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشارەکان بریتییە لە پەنابردن بۆ بەرکاهێنانی دەرمانی نایاسایی و قەدەغە. ئەو حەپ و ماددانە کاریگەریی نەرێنی زۆر دەخەنە سەر تەندروستیی تاک و هەندێک جار تاک تووشی ڕەفتاری زۆر گەمژانە دەکەن.
- ✓ زۆربیرکردنەوە لە کێشەکانی ڕۆژانە: زۆربیرکردنەوە لەوەی ڕووی داوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە چارەسەرەکە ئاڵۆزتر بکەیت و نارەحەتتر بێت.
- ✓ زیانگەیاندن بە خۆت: ئەمەیان زۆر مەترسیدارە بۆ کەسەکە. لە ڕووی دەروونی و جەستەییشەوە کارێکی هەڵەیە و نابێتە هۆی چارەسەر و کەمبوونەوەی کێشەکە.
- ✓ زۆرخۆری: هەندێک کەس لە کاتی بوونی کێشەدا پەنا دەبەنە بەر زۆرخۆری، ئەمەش دەبێتە هۆی قەڵەوبوون و زۆربوونی کێشە جەستەییەکان.
- ✓ هەڵپەی کڕین و زۆر پارەسەرفکردن: کاتێک کەسەکە فشاری لەسەرە، لەوانەیە بە بازاڕکردن و کڕین کەمێک فشارەکەی کەم ببێتەوە. ئەمە زۆر باشە، بەڵام لە ڕووی داراییەوە نادروستە، چوونکە لەوانەیە بە هۆی فشارەکەتەوە زۆر کاڵا و شمەک بکڕیت کە ناتەوێت یان لە تواناتدا نییە.
- ✓ سەیرکردنی سایتە بەدڕەوشتییەکان: ئەمەش دەبێتە هۆی تووشبوون بە هۆگری و دواتر ناتوانێت وازی لێ بهێنێت.

Stress Management and Prevention; Simple Techniques for Peace & Happiness.

بەشی دووەم

چارەسەر و کۆنترۆڵی فشارەکان

چۆن کۆنترۆڵی فشارەکانمان بکەین؟ ڕێگاکانی چارەسەری فشاری دەروونی و چۆنییەتیی ئەنجامدانی گۆڕانکاری لە خۆماندا، لەم بەشەدا بە شێوەیەکی زانستی باس کراون. ئەوەی کە پێویستە بیزانیت لەسەر چارەسەری فشارەکان لێرەدا دەستت دەکەوێت، خوێندنەوە و تێگەیشتن لەم بەشە پێویستە بۆ بەشی دواتری، کە بەشی کرداریی کتێبەکەیە. لێرە تێبگە و لە بەشی دواتر ئەنجامی بدە.



تەقاندنەوەی خورافیاتەکان!

چەندین باوەڕی هەڵە و خورافی هەن سەبارەت بە گۆڕانکاری، کە هۆکارن بۆ دوورکەوتنەوە لە گۆڕانکاری. ئەم خورافیاتانە کۆمەڵگای ئێمەیان ژەهراوی کردووە. ئەم ٥ خورافەیە زۆر بڵاون و کاریگەرن لەسەر کۆمەڵگە.

جۆن ماینارد جارێک نووسیی: «گرانی لەوەدا نییە کە بتەوێت بیرۆکەیەکی نوێ گەشە پێ بدەیت، بەڵکوو قورسییەکە بریتییە لە هەڵاتن لە باوەڕە کۆنەکە». کەواتە سەرەتا با لە باوەڕە کۆنەکە بکۆڵینەوە و شەنوکەوی بکەین. تێگەیشتن لەوەی کە ئەم باوەڕە کۆنانە هەڵەن و پێچەوانەکەیان ڕاستە، هاوکارە بۆ سەرکەوتن لە پرۆسەی گۆڕانکاریدا!

خورافەی یەکەم: خەڵکی خۆیان ناتوانن خۆیان بگۆڕن (People can't change on their own)

داتاکان لەم لایەنەدا درۆ ناکەن! زیاتر لە سێ لەسەر چواری ئەو کەسانەی کە توانیویانە ڕەفتارە کێشەدارەکانیان بگۆڕن، خۆیان بەتەنها کردوویانە، بەبێ هاوکاری و چارەسەری کەسانی پسپۆڕ. تەنانەت بۆ هۆگربوونیش وەکوو هۆگری بە مەی و جگەرەکێشان، نزیکەی لە سەددا نەوەدی خەڵکی خۆیان وازیان هێناوە. مێژووی مرۆڤایەتی پڕە

لـە نموونـەی ڕوون و بەڵگـەی ئاشـکرا کـە ئێمـە دەتوانیـن بگۆڕێـن و گەشـە بکەیـن.

بــە پێچەوانــەی بــاوەڕ و تێڕوانینــی بــاوەوە، ڕێژەیەکــی زۆری بڕیارەکانــی ســەری ســاڵ لەلایــەن خەڵکــەوە ســەرکەوتوو بــوون. توێژینــەوە دوورمەوداکــەی ئێمــە پێچەوانــەی ئــەوەی ســەلماندووە کــە دەڵێــت «بڕیــاردان بــۆ گۆڕینــی شــتەکان هەرگیــز ســەرکەوتوو نابــن». بــە نزیکەیــی (٤٠٪)ی ئــەو کەسـانەی بڕیـاری گۆڕینیـان داوە، لـە مـاوەی ٦ مانگــدا ســەرکەوتوو بــوون و توانیویانــە ئــەوە بەدەســت بهێنــن کــە ویســتوویانە.

خورافەی دووەم: زۆربەی ئامانج و بڕیارەکان بێنرخن
(Most goals and resolutions are trivial)

پـاش ئـەوەی کـە بـڕوا هاتـە سـەر ئـەوەی کـە خورافـەی یەکـەم لا بدرێـت، ئـەوە دەڵێـن: «باشـە ڕاسـتە»، خەڵکـی دەتوانـن خۆیـان خۆیـان بگـۆڕن، بـەڵام ئـەوە بـۆ چەنـد بابەتێکـی بێبەهـا و کەمـن، نـەک شـتی گـەورە و گرنـگ!

هەمـوو توێژینـەوە نەتەوەییـەکان لەسـەر ئامانـج و بڕیـارەکان ئەوەیـان دەر خسـتووە کـە بـەردەوام چەندیـن کـەس توانیویانە ئەوە بەدەسـت بهێنن کـە ویسـتوویانە، وەکـوو: دابەزاندنـی کێـش، وازهێنـان لـە جگەرەکێشـان، باشـکردنی پەیوەندییـەکان، خواردنـی سـوودبەخش، ڕێکخسـتنی شـێوازی خەوتـن... ئەمانـە بێـنرخ نیـن، بەڵکوو هانـدەری ژیانـن. ئەمانە لەسـەرووی ١٠ ڕەفتارەکانـن کـە هەریەکـە لـە ئێمە بیەوێـت بەدەسـتی بهێنێت بۆ باشـکردنی تەندروسـتی، مـاوەی ژیانـی و دەروونـدروسـتی. کەواتـە ئـەوەی توانـراوە بگۆڕدرێـت، شـتانێکی بەنـرخ بـوون.



خورافەی سێیەم: گۆڕانکاری تەنها پێویستی بە هێزی ویست و ئیرادە هەیە (Change requires only willpower)

ئەم بیرۆکەیە دەنگێک لە ڕاستیی تێدایە، بەڵام پارچەیەکی بێهەستە! دەنگە ڕاستەکە بریتییە لە پێویستیی ئیرادە و توانای تۆ بۆ سەرکەوتن. باوەڕبوون بە تواناکانت بۆ گۆڕانکاری و کارکردنە لەسەر ئەو باوەڕە کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ڕێژەی سەرکەوتنت.

پارچە بێهەستەکەش ئەوەیە کە تەنها ئیرادە ببێتە هۆی سەرکەوتن، یان کاریگەرترین پێکهاتەی سەرکەوتن بێت... ئیرادە تەنها یەکێکە لە پێکهاتەکانی سەرکەوتن. توێژینەوەکەمان ئەوەی دەر خستووە ئەو کەسانەی کە بڕیاری گۆڕانکارییان داوە و تەنها پشتیان بە ئیرادە بەستووە، زۆرتر تووشی شکست بوون وەک لە کەسانی تر. پشت بە بنەما زانستییەکان ببەستە و ئیرادەی خۆت بەکار بهێنە وەکوو یەکێک لە هۆکارەکانی گۆڕانکاری، ئەوە یارمەتیت دەدات بۆ گۆڕانکاری.

خورافەی چوارەم: گۆڕانکاری پەیوەستە بە بۆماوەوە (It’s all in my genes)

ئەمەیان هەڵەتێگەیشتنێکی نوێیە کە بە هۆی گەشەسەندنی زانستی دەمارییەوە سەری هەڵداوە. بەڵێ ڕاستە لایەنی بایۆلۆجی کاریگەریی هەیە لەسەرمان، بەتایبەت لە لایەنەکانی زیندەچالاکیی لاشەت، کۆنترۆڵکردنی هەڵپە، هەموو نیشانە جەستەییەکانت. ئەم ڕاستییانە واتای ئەوە نییە کە ئێمە لەژێر کۆنترۆڵی کرۆمۆسۆمەکانماندای. بۆماوە هاندەرێکی بەهێزە، بەڵام داهاتوومان دیاری ناکات.

سەدان کەسم بینیوە کە بڕوایان وا بووە کە بۆماوە بەرپرسە

لــە تووشــبوونیان بــە هۆگربــوون، قەڵــەوی، خەمۆکــی و خراپــی لــە پەیوەندییـەکان. کاتێکیـش گەڕاوینەتـەوە بـۆ نـاو خێزانەکانیـان بـە مەبەسـتی تێگەیشــتن لــەو گوتەیەیــان، بــۆت دەر دەکەوێــت کەســێکی خێزانەکەیــان نەبــووە ئــەو حاڵەتانەیــان هەبێــت کــە ئــەم هەیەتــی.

ئایـا ئێمـە لـە جیاوازیـی بنەڕەتـی نێـوان دیاریکردنـی بۆماوەیـی (genetic determination) و ئامادەباشـی بۆماوەیـی (genetic predisposition) تێگەیشـتووین؟ بۆمـاوە ئامادەباشـیی ئێمـە دەر دەخـات بـۆ کارێـک کـە بیکەیـن، نـەک دیـاری بکات کە چـی بکەین! بۆمـاوە کاریگەریی هەیە لەسـەر داهاتوومـان، بـەڵام داهاتوومـان دیـاری نـاکات کـە چـۆن دەبێـت.

خورافەی پێنجەم: ناتوانم بگۆڕێم، پێشتر هەوڵم داوە
(I can’t change; I’ve tried before)

چەنـد جـار ئـەم وتەیـەت لـە خەڵـک بیسـتووە کـە وتوویانـە: «ناتوانـم بگۆڕێـم، چوونکـە پێشـتر هەوڵـم داوە، چەندیـن جاریـش هەوڵـم داوە، بێسـوود بـووە»؟ ئیـتر نایانەوێـت هەوڵـی تـر بـدەن، چوونکـە چەندیـن جـار هەوڵەکانیـان شکسـتی هێنـاوە.

هــۆکاری ئەمــەش لــەوەوە دێــت کــە ئــەو کەســانەی تووشــی شکســت دەبــن لــە کاتــی ئەنجامدانــی گۆڕانکاریــدا تووشــی چەندیــن هەڵچوونــی ناخــۆش دەبــن، وەکــوو تووڕەیــی، تــرس، بێــزاری و خەمۆکــی... کــە ڕێگــری دەکات لـە دووبـارە هەوڵدانـەوە. لێرەدا پێویسـتە تـاک تێبـگات کـە دووبـارە هەوڵنەدانەوەیـان نادروسـتە، بەڵکـوو ئـەم جـارە ئەگەری سـەرکەوتنی زۆرە ئەگـەر بـە قۆناغەکانـی گۆڕانکاریـدا بـڕۆن. کەواتـە ئەگـەر هەوڵەکانتـان بـە شـێوەیەکی دروسـت بێـت، ئـەوە بەدڵنیاییـەوە سـەرکەوتوو دەبێـت.

5 steps to realizing your goals and resolutions



یەکەم: کۆنترۆڵی فشارەکان

کۆنترۆڵی فشارەکان، بۆچی؟

هـۆکار چییـە کـە ئێمـە دەمانەوێـت فشـارەکان کۆنتـرۆڵ بکەیـن؟ بۆچی بـەدوای ڕێگەیەکدا دەگەڕێین هەتا فشـارەکانمان کەم بکەینەوە؟ مەگـەر نەوتـراوە: «فشـار بریتییـە لـە کرۆکـی ژیـان»، کەواتـە بۆچـی شـەیدای ئەوەیـن کۆنترۆڵـی بکەیـن؟

فشـاری دەروونـی ئەگـەر ڕێژەکـەی ئاسـایی بێت، ئـەوە پێویسـتی بـە کۆنترۆڵکردن نابێت و سوودبەخشـە. زۆر هـۆکار هـەن کـە وامـان لێ دەکات هـەوڵ بدەین کەمترین فشـارمان هەبێت لـە ژیانماندا، ئێمـە لەبـەر ئـەم هۆکارانـە ئـەو کارە دەکەیـن:

١. **هەمـوو شـوێن و کاتێـک:** فشـاری دەروونـی لـە هەمـوو شـوێنێک و لـە هەمـوو کاتێکدا هەیـە. فشـار بـەردەوام لەگەڵمانـە و لەگەڵمـان دەژی، لـە قوتابخانـە، شـوێنی کار، مـاڵ، کۆمەڵگـە، سیاسـەت، تەندروسـتی... بـەردەوام لەگەڵمانـە و لێمـان جیـا نابێتـەوە. لەبـەر ئـەوە پێویسـتە بیکەینـە هاوڕێیەکـی ڕۆحسـووک! هاوڕێیـەک کـە زۆر بەدەسـتیەوە بێزار نەبین، بەڵکوو هاوکارمـان بێـت و کارمـان بۆ ئاسـان بـکات.

٢. **فەرامـۆش ناکرێـت:** فشـارەکان ناتوانرێـت لەبیـر بکرێـن و فەرامـۆش بکرێـن، چوونکـە ئـەو پێویسـتی بـە بانگهێشـت نییـە و خـۆی دێتـە ژیانمانـەوە و هاوڕێمانـە، هەروەهـا فەرامۆشـکردنیان کێشـەکەمان گەورەتر دەکات و بارمـان قورسـتر دەبێت. کارێکیش کـە فەرامـۆش

نەکرێت و زیانی هەبێت بۆ ژیانمان، بەدڵنیاییەوە پێویستە کارێک بکەین زیانەکانی کەم بکەینەوە.

٣. **کۆنتـڕۆڵ دەکرێـت:** فشـارەکان تایبەتمەندییەکیـان هەیـە کـە جێگـەی دڵخۆشـییە، ئەویـش ئەوەیـە کـە دەتوانرێت کۆنتـڕۆڵ بکرێت! واتـە ئەگـەر بمانەوێت، ئـەوە دەتوانین کۆنترۆڵی بکەین و کاریگەرییەکانی کەم بکەینـەوە. کۆنتڕۆڵکردنی مەحـاڵ نییـە و لـە تواناداـیە. ئەمـەش هەواڵـە خۆشـەکەیە، کارێـک کـە بتوانرێـت بکرێـت بـۆ نەکرێـت. کەواتـە دەبێـت کۆنتڕۆڵـی بکەیـن.

٤. **ڕزگاربـوون لـە کاریگەرییەکانـی:** فشـارەکان ئەگـەر کۆنتڕۆڵیـان نەکەین و چارەسـەر نەکرێـن، ئـەوە کاریگەریـی گـەورە دەکەنـە سـەر ژیانمـان. لـە هەمـوو ڕووەکانـی تەندروسـتی، ئابـووری، خێزانـی کاریگەریـی نەرێنـی هەیـە لەسـەرمان، لەبـەر ئـەوە بـۆ ڕزگاربـوون لـەو کاریگەرییـە نەرێنییانـە و خۆپاراسـتن لێیـان، باشـترین ڕێگـە بریتییـە لـە کۆنتڕۆڵکردنیـان هەتـا بەدروسـتی ژیانمـان بکەیـن.

کۆنترۆڵکردن یان نەهێشتن؟

ئـەوەی گرنگـە لـە بابەتـی فشـاردا بـاس لـە چارەسـەر و کۆنتڕۆڵکردنـی فشـارەکان دەکەیـن و هەرگیـز بـاس لـە نەهێشـتنی ناکەین، واتـە دەمانەوێت فشـارەکە کـەم بکەینەوە، لەبەر ئـەوە هەوڵدان بۆ نەهێشـتنی فشـارەکان کارێکی هەڵەیـە و ناکرێت! مـرۆڤ ناتوانێت فشـارەکان لـە ژیانیـدا نەهێڵێـت، بـەڵام دەتوانێـت کەمیـان بکاتـەوە.

تەنها بـە هەنگاونـان بۆ کەمکردنـەوەی فشـارەکان، دەکرێت چەندین خاڵی ئەرێنی بۆ ژیانت زیـاد بکات و دوورت بخاتـەوە لـە تووشـبوون بـە چەندیـن گرفتـی دەروونـی و جەسـتەیی. هەروەهـا هەندێـک لـە فشـار پێویسـتە بـۆ بەردەوامـی لـە ژیـان و تەنانـەت سـەرکەوتن لـە

ژیانماندا. کەواتە هەرگیز هەوڵ مەدە فشار لە ژیانتدا نەمێنێت، چوونکە ناتوانیت ئەوە بکەیت، بەڵکوو هەوڵ بدە کە فشارەکان کەم بکەیتەوە و کاریگەرییەکانی لاواز بکەیت هەتا بەئاسوودەیی بژیت و دڵخۆش بیت.

سوودەکانی کۆنترۆڵکردنی فشارەکان

ئەگەر توانیمان کۆنترۆڵی فشارەکانمان بکەین، ئەوە چەندین سوودی لێ وەر دەگرین، بەگشتی ئەم سوودانە وەر دەگرین کاتێک چارەسەری فشارەکانمان دەکەین:

یەک. دەروونتدروستیت باشتر دەبێت:

دەروونێکی ئارام و ئاسوودەت دەبێت، لە کاتێکدا کێشەت هەیە دەتپارێزێت لە کاردانەوەی توند و هەڵە، لە شوێنی کارەکەت ئاسوودە دەبیت، دەبیتە کەسێکی بەرهەمهێن و سوودبەخش لەناو کۆمەڵگە. شپرزی و شڵەژان و تووڕەیی و بێزاری و خەمۆکی کەمتر دەبێتەوە لەلات و هەستەکانت باشتر و خۆشتر دەبن. لە نەخۆشییە دەروونییەکان بەدوور دەبیت و کەمتر تووشی گرفت و کێشەی دەروونی دەبیت. هەروەها کێشەی خەوت کەم دەکاتەوە و خەوێکی باشترت دەبێت.

دوو. تەندروستییەکی باشترت دەبێت:

هەتا فشارەکانت کەمتر بن، لاشەت تەندروستتر و باشتر دەبێت، بە پێچەوانەشەوە، فشارەکان کێشە و نەخۆشیی زۆرمان تووش دەکەن. فشار و دڵەڕاوکێ دەبنە هۆی خراپتربوونی چەندین نەخۆشیی جەستەیی وەکوو بەرزەپەستانی خوێن، شەکرە، هەستیاری... هەروەها سکاڵا و نیشانە جەستەییەکانی وەکوو هەستکردن بە ئازار و خراپیی هەرسکردن کەم دەبێتەوە، چوونکە

فشاری دەروونی هۆکاری سەرەکیی ئازاری شان و مل و خراپیی هەرسکردنە.

سێ. باشکردنی سیستەمی بەرگری:

هەتا فشارەکان کەم بن، مرۆڤ بەرگریی لاشەی باشتر و بەهێزتر دەبێت، لەبەر ئەوە کۆنترۆڵی فشارەکان هۆکارە بۆ بەهێزیی لاشەمان. فشاری دەروونی ئەگەر درێژەی کێشا و دووبارە بووەوە، کار دەکاتە سەر گۆڕانکاریی هۆرمۆنەکان و بەرگری دادەبەزێنێت.

چوار. زیادکردنی وزە و هێز:

فشاری دەروونی وزە و هێزێکی زۆری مرۆڤ دەبات، هەرکات فشارەکان کەم بوون، ئەوە مرۆڤ هێز و وزەیەکی زۆری دەبێت. ئەمەش هاوکاریی دەکات کە کارەکانی بەباشی ئەنجام بدات.

چۆن کۆنترۆڵی فشار دەکرێت؟

زۆر ڕێگە و شێواز هەن هەتا بتوانین کۆنترۆڵی فشارەکانمان بکەین و چارەسەریان بکەین. بە جێبەجێکردنی ئەو شێواز و ڕێگایانە، دەتوانین بەسەر فشارەکانماندا زاڵ بین، گرنگ ئەوەیە ئێمە هەوڵ بدەین و کۆڵ نەدەین.

لە دەستپێکی چارەسەر و کۆنترۆڵی هەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتێکدا، سەرەتا دەبێت ڕەفتارەکە بناسین، پاشان هەوڵ بدەین بیگۆڕین! واتە لە ئێستادا دەبێت ئێمە شێوازی مامەڵە و کاردانەوەمان بگۆڕین بەرامبەر فشار! گۆڕانکاری لە خۆماندا بکەین، هەتا بتوانین وەکوو ڕابوردوو نەکەوینە ژێر کاریگەریی فشارەکانەوە. بەبێ ئەنجامدانی گۆڕانکاری ناتوانین کۆنترۆڵی فشارەکانمان بکەین.

چەند ساڵە و بە درێژایی ژیانت بە شێوازێک وەڵام دەدەیتەوە و لەسەری ڕاهاتوویت، زۆرت ویستووە هەتا ڕاهاتوویت لەسەر

ئەو جۆرە تێگەیشتن و وەڵامدانەوەیە بۆ فشارەکان، ئێستاش کاتت دەوێت هەتا خۆت بگۆڕیت و ڕزگارت بێت لەو خووەی هەتە. کەواتە پرۆسەکە زۆر ئاسان و سانا نییە، بەڵکوو گرانە، بەڵام لە توانادا هەیە و ڕێگاکەی ئاسانە و لە بەردەممانندا کراوەیە، تەنها پێویستە هەنگاو بنێین.

کەواتە کۆنترۆڵی فشارەکانمان دەکەین، بەڵام دەبێت بزانین کە دەبێت خۆمان بگۆڕین، گۆڕین لە بیرکردنەوە، هەڵچوون و وەڵامدانەوەمان بۆ فشارەکان. لە کتێبی (8 KEYS TO STRESS MANAGEMENT) ئاماژە بە چەند شێوازێک لە گۆڕانکاری دەکات کە دەتوانیت لە ژیانتدا بیکەیت هەتا بەسەر فشاردا زاڵ بیت:

- ئاستی فشارەکە بگۆڕە: واتە ڕێژەی بەهێزییەکەی بگۆڕە و سووکی بکە، ئەو فشارانەی کە ناپێویستن مەیانهێڵە.
- تێڕوانین و دەرککردنت بگۆڕە: هەندێک فشار ناتوانرێت بگۆڕدرێت، لەبەر ئەوە دەبێت بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت لە باوەڕ و تێڕوانینی نادروستەوە بۆ باوەڕی واقیعی و دروست!
- سەرچاوەکانت زیاد بکە: ئەو سەرچاوانەی هەتە لە پشتیوانیی کۆمەڵایەتی و پەیوەندییەکان لە توانا لاشەیی و هزرییەکانت زیادیان بکە. دانانی پلان بۆ کۆنترۆڵی فشارەکانت بەشێکە لە زیادکردنی سەرچاوەکان!
- ئاستی نەرمینواندنت بگۆڕە: کەسێتیی خۆت بگۆڕە و ئەگەر دڵڕەق و توندیت، ئەوە ئارامی و لەسەرخۆیی هەڵبژێرە.

سێ قۆناغ بۆ کۆنترۆڵی فشارەکان

ئەو شێوازەی کە بەکارمان هێناوە بۆ کۆنترۆڵکردنی فشارەکان، سوود لە ڕێگەی (A Three-Pronged Approach) وەر گیراوە کە لە کتێبی

(Stress Management for Dummies) ئامـاژەی پـێ دراوە. چەندیـن خـاڵ و ڕێگـەی جیـاوازی بـۆ زیـاد کـراوە و هەنـگاوەکان بـە شـێوەیەکی ورد و زانسـتی داڕێژراونەتـەوە، هەتاوەکـوو بتوانرێـت بـە شـێوەیەکی کـرداری بهێنرێتـە دی و جێبەجـێ بکرێـن.

هەریەکـە لـەم سـێ هەنگاوە لـە چەندیـن هەنـگاو و ڕاهێنانـی جیـاواز پێـک هاتـووە، زۆربـەی ڕاهێنانـەکان جیهانـی و زانسـتین و کـراون بـە کـوردی، بەشێکیشـیان لەلایـەن نووسـەرەوە دروسـت کـراون لەسـەر بنەمـا زانسـتییەکان. ئـەم هەنگاوانـە چەندیـن کـەس جێبەجێیـان کـردوون و سـوودیان لـێ وەر گیـراوە و کاریگـەر بـووە، لێـرەدا بـەوردی داڕێژراوتـەوە، بـە شـێوەیەک کـە تـاک بتوانێـت بەبـێ ڕاهێنـەر یـان چارەسـەرکار بـەکاری بهێنێـت. هەنگاوەکانیـش بریتیـن لـە:

هەنـگاوی یەکـەم: کۆنترۆڵکردنـی فشـارهێنەرەکان: واتـە سـەرەتا ئـەو ڕووداوانـەی کـە دەبنـە فشـار، ئەوانـە کـەم بکەینـەوە و یـان بچووکیـان بکەینـەوە.

هەنـگاوی دووەم: گۆڕینـی بیرکردنـەوەکان: لێـرەدا تـاک دەبێـت بیرکردنەوەکانـی کـە هەیەتـی و ناتەندروسـتن بیانگۆڕێـت بـۆ بیرکردنـەوەی تەندروسـت و واقیعـی.

هەنـگاوی سـێیەم: چارەسـەری وەڵامەکانمـان بـۆ فشـار: لێـرەدا کاتێک کەوتینـە نـاو فشـارەوە، ئـەوە دەبێـت چەنـد کارێـک بکەیـن هەتـا کاریگەریـی فشـارەکان و کاردانەوەکانمـان کـەم بکەینـەوە.



گەشتی پاس!
(The bus journey)

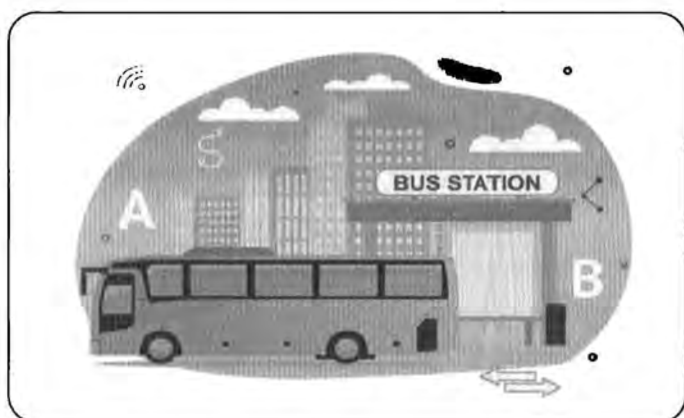
زۆر جار باسی فشارم کردووە وەکوو گەشتکردن بە پاس. تۆ لە شوێنی وەستانی پاس وەستاویت و لە یەکەم پاس کە دەگاتە لات سەر دەکەویت و دەڕۆیت، دوای دوو وەستانی پاسەکە لە شوێنی وەستانی پاسدا بۆ سەرخستنی سەرنشینان، دەزانیت کە سواری پاسێکی هەڵە بوویت و ئەو پاسە نییە کە دەتەوێت، لەبەر ئەوە لە پاسەکە دادەبەزیت و بە چەند هانگاوێکی کەم و کاتێکی کەم دەگەیتەوە شوێنی وەستانی یەکەم جارت.

لەبەر ئەوە چەندە زیاتر لەناو پاسەکەدا بیت و درەنگتر لە پاسەکە دابەزیت، ئەوە هەنگاوی زیاتر و کاتی زۆرترت دەوێت بۆ گەیشتنەوە بۆ شوێنی یەکەم جار کە سەر کەوتیت، خۆ ئەگەر لە کۆتا شوێن دابەزیت (مەوقیفی پاسەکان) ئەوە چەندین میلت دەوێت هەتا دەگەیتەوە شوێنی یەکەم جارت.

کاتێک هەستت کرد تووشی فشار بوویت، دواتر هەڵبژاردنت لەپێشە کە ئایا تۆ چی دەکەیت لەو بارەیەوە، کەیش دەست پێ دەکەیت؟ هەتا زووتر دەست پێ بکەیت زووتر دەگەیتەوە باری ئاسایی، لەبەر ئەوە ئەگەر بڕیارت دا لەسەر پاسەکە بمێنیتەوە، یان بارودۆخەکانی ژیان وایان لێ کردیت نەتوانیت دابەزیت، ئەوە درەنگتر دەگەڕێیتەوە بۆ باری ئاسایی.

کەواتە هەتا دەتوانیت، زووتر دابەزە لە پاسەکە.

No More Stress!



«کاتێک تووشی فشار بوویت،
بیرت بێت کە سواری پاسێکی هەڵە بوویت و بە زووترین کات دابەزە!»



دووەم: گۆڕانکاری

ڕێگایەکی تایبەت بۆ گۆڕانکاری

یەکێک لە ڕێگاکانی گۆڕانکاری لە خوو و ڕەفتارەکانی مرۆڤدا بریتییە لە بیردۆزی (Transtheoretical Model) کە هەردوو پرۆفیسۆری بواری دەروونزانی (پرۆچسکا) و (دیکلیمێنت) داهێنەری ئەم مۆدێلەن. بە گوێرەی ئەم ڕێگایە بێت مرۆڤ دەبێت بە شەش قۆناغدا بڕوات هەتا بتوانێت ڕەفتارێکی دروست بنیات بنێت، یاخود واز لە ڕەفتارێکی نادروست بهێنێت.

واتە گۆڕانکاری بریتییە لە پرۆسەیەکی بەدواییەکداهاتوو! دەبێت قۆناغبەقۆناغ ببڕدرێت، ئەو کاتە دەگاتە ئەو ڕەفتارەی دەیەوێت. ئەم ڕێگەیە بۆ گۆڕانکاری هاوکارە هەتا بتوانین لەسەر ئەو ڕەفتارەی گۆڕیومانە بتوانین بەردەوام بین و نەگەڕێینەوە بۆ دۆخی پێشوو. لە گۆڕانکاریدا پێویستمان بە بەشداریی سەرجەم تواناکانی مرۆڤ هەیە لە بیرکردنەوە، ژیری، هەڵچوونەکان و ڕەفتارەکان، توانا دەرەکی و ناوەکییەکان بەکار دەهێنرێن هەتا بتوانین گۆڕانکارییەکی واقیعی بکەین. (لە هێلکاریی ژمارە ٤ ڕیزبەندیی قۆناغەکانی گۆڕانکاری دانراون.)

لێرەدا بە کورتی باسی هەرشەش قۆناغەکە دەکەین، بۆ هەر قۆناغێکیش دوو نموونەمان هێناوەتەوە:

- کەسێک کە هۆگر (مودمین) بووە بە مەیخواردنەوە.
- کەسێک کە ئاستی فشارەکانی بەرزە.

قۆناغی یەکەم: پێش تێگەیشتن (Pre-contemplation)
بڕوای بەوە نییە کە کێشەیەکی هەیە و بیر لە گۆڕانکاری ناکاتەوە!

لەم قۆناغەدا تاک هەست ناکات کێشەیەکی هەبێت، پێی وایە ئەوەی ڕوو دەدات کارێکی ئاساییە، واتە بەئاگا نییە لەو ڕەفتارەی کە خراپە، هەڵەیە یان زیانی بۆی هەیە! لێرەدا مەرج نییە کەسەکە بە هۆی ئەو ڕەفتارەوە هیچ زیانێکی نەبێت یان بێئاگا بێت لێی، بەڵکوو زیانەکانی هەن، بەڵام ئەو بەئاسانی وەریان دەگرێت و بەلایەوە گرنگ نین.

بۆ نموونە کەسێک کە هۆگر بووە لەسەر خواردنەوەی مەی، تووشی کێشەی زۆری جەستەیی بۆتەوە و خەو و خواردنی تێک چووە، بەڵام ئەو پێی وایە ئەوانە شتانێکی ئاسایین و پێویست ناکات لە بارەیانەوە دوودڵ بێت.

سەبارەت بە فشارە دەروونییەکانیش، تاک لەم قۆناغەدا وا بیر دەکاتەوە کە ئەو ڕێژەی فشارەی هەیەتی ئاساییە و بەشێکە لە ژیانی ئاسایی و پێویست بە دوودڵی ناکات و نیشانە جەستەییەکانیش کە بە هۆی فشارەوە تووشی دەبێت یان تووشی نەخۆشی ببێت، وای دادەنێت کە ئەوە بۆ هەموو کەس ڕوو دەدات.

لەم قۆناغەدا تاک گۆڕانکاری بە جددی و گرنگییەوە ناگرێت و هەندێک جار بەرگری لە ڕەفتارە هەڵەکانی دەکات.

قۆناغی دووەم: تێڕامان (Contemplation)

بڕوای کردووە کە کێشەیەک هەیە، بەڵام هێشتا دڵنیا و ئامادە نییە کە گۆڕانکاری بکات!

تاک هەست دەکات کێشـەیەکی هەیە و بیر لە چارەسـەر دەکاتەوە، هەندێک چالاکی بۆ خۆی دادەنێت کە بیانکات لـە مـاوەی داهاتـوودا، بـەڵام زیاتـر سـەرنجی لەسـەر ئەوەیـە کـە چەندێـک کێشـەی بـۆ دروسـت بـووە بـە هـۆی ئـەو ڕەفتـارە خراپـەوە!

دوودڵـە و لـە بیرکردنەوەدایـە سـەبارەت بـە سـوودەکانی وازهێنـان لـە ڕەفتـارە خراپەکـە و زیانەکانـی وازهێنـان لێـی! بیـر دەکاتـەوە کـە وازهێنـان لێیـان چەنـدە سـوودی هەیـە بـۆی و دەگاتـە چـی؟ بـەڵام هێشـتا بەتەواوەتـی بڕیـاری نـەداوە کـە خـۆی بگـۆڕێت و تەنهـا چەنـد کارێکـی دیـاری کـردووە بیانـکات لـە مـاوەی داهاتـوودا.

بـۆ نموونـە ئـەو کەسـەی لەسـەر مـەی هۆگـر بـووە، لـەم قۆناغـەدا بیـر لـە زیانـە کۆمەڵایەتـی و دارایـی و تەندروسـتییەکانی دەکاتـەوە و بەتـەواوی بـە زیانیـان دەزانێـت و هەسـت دەکات لـە چـی دۆخێکـی خراپدایـە، چەنـد ڕێگەیـەک دادەنێـت کـە لـە مـاوەی چەنـد مانگـی داهاتـوودا بیانـکات هەتـا واز لـە مەیخوادنـەوە بهێنێـت.

سـەبارەت بـە فشـاری دەروونییش، کەسـەکە بیـر دەکاتـەوە کـە ئـەو هەمـوو فشـارە بەردەوامـەی هەیەتـی پێویسـتی بـە چارەسـەرە، ناکرێـت بـەردەوام لەژێر کاریگەرییەکانی فشـاردا بێت، دەبێت خـۆی لێیـان ڕزگار بکات، چوونکە کاتێکی زۆری لەدەست دەچێت و بەردەوام لە دڵەڕاوکێدایە. پلانێکی زارەکی دادەنێت کە لـە مـاوەی داهاتـوودا بیانکات، وەکوو ئەوەی

کە پێویستە لە داهاتوودا وەرزش بکات، خەوی ڕێک بکاتەوە، کاتی ڕێک بخات... بەڵام نایانباتە سەر و پێیانەوە پابەند نابێت.

قۆناغی سێیەم: ئامادەکردن (Preparation):

تاک ئامادەیە بۆ گۆڕانکاری!

لەم قۆناغەدا تاک ئەم قسانە بە خۆی دەڵێت: «بەڵێ شتێکی هەڵە هەیە، دەبێت بیگۆڕم و چارەسەری بکەم، پێویستە بەجددی هەوڵی گۆڕانکاری بدەم و پلانێکم هەبێت لەو بارەیەوە». لێرەدا کەسەکە خەریکی پلاندانانە بۆ ئەوەی دەست بکات بە گۆڕانکاری لە ماوەیەکی نزیکدا، بۆ نموونە هەفتەی داهاتوو، کۆتا هەنگاوەکانی گۆڕانکاری دیاری دەکات کە دەبێت چی بکات هەتا ڕزگاری بێت لەو ڕەفتارە خراپە. هەندێک هەنگاویش دەنێت هەتا گۆڕانکاری لە خۆیدا بکات.

ئەو کەسەی لەسەر مەی هۆگر بووە، لەم قۆناغەدا دەست دەکات بە دانانی پلانی وازهێنان لە مەی، بەرنامە دادەنێت کە دەبێت چۆن ئەو کارە بکات، ڕاوێژ بە کەسانی پسپۆڕ دەکات، لەسەر چۆنییەتیی ڕزگاربوون لە مەی دەخوێنێتەوە و بەدواداچوون دەکات.

سەبارەت بە فشاری دەروونییش، کەسەکە چەند پلانێک بۆ خۆی دادەنێت کە دەبێت بیانکات، وەکوو: وازهێنان لە خواردنەوەی کافاین لە درەنگانی شەو، بە مەبەستی باشکردنی خەوەکەی و ئاگاداربوون لە تەندروستی، یان بڕیار دەدات ڕۆژانە بەیانییان بۆ ماوەی ٣٠ خولەک وەرزش بکات لە پارک، هەروەها دیاریی دەکات کە خۆی فێری میکانیزمەکانی خۆخاوکردنەوە بکات لەسەر ئینتەرنێت بۆ ئەوەی کاتێک فشاری هەیە بەکاریان بهێنێت.

قۆناغی چوارەم: چالاکی (Action):
ڕەفتارەکە دەگۆڕێت و لەناو گۆڕانکاریدایە!

لەم قۆناغەدا بە شێوەیەکی چالاک دەست دەکات بە ئەنجامدانی گۆڕانکاری، دیارترین قۆناغەکانی گۆڕانکارییە و کەسەکە دەستی کردووە بە گۆڕانکاری و لەناویدا دەژی. سوود لە چەندین تەکنیکی جیاواز وەر دەگرێت و سەرجەمیان جێبەجێ دەکات وەکوو ئەوەی کە لە قۆناغی پێشوودا بڕیاری داوە.

کەسێک کە لەسەر مەی هۆگر بووە، واز لە مەی دەهێنێت و دەچێت لە نەخۆشخانەی تایبەت بە پاکبوونەوە لە مەی داخڵ دەبێت هەتا چارەسەری بۆ بکەن، پاش ئەوەش کە لە نەخۆشخانە دەر دەچێت، بەردەوام لەگەڵ چارەسەرکاری دەروونیدا پەیوەندیی دەبێت، ڕۆژانەش چەند کارێکی داناوە بیانکات، وەکوو وەرزشکردن، خوێندنەوە...

سەبارەت بە گۆڕانکاری لە فشارە دەروونییەکاندا، کەسەکە لە گۆڕانکارییەکەدایە، ئەوەی دای ناوە بیانکات ئەنجامیان دەدات، وەکوو: ڕۆژانە ۳۰ خولەک وەرزش دەکات بەیانییان، بەرنامەی کارەکانی ڕۆژانەی داناوە و بە گوێرەی بەرنامەکەی کار دەکات، کاتی هەستان لە خەو و خەوتنی وەکوو خۆی دەکات، ڕۆژانە یەک سەعات کتێب دەخوێنێتەوە، شەوان پێش خەوتن ڕاهێنانی هەناسەدانی قووڵ دەکات... واتە ئەوەی دیاریی کردووە بیکات، ئەوە ئەنجام دەدات.

قۆناغی پێنجەم: بەردەوامی (Maintenance):
بەردەوامبوون لەسەر ڕەفتارە تازەکە!

ئەم قۆناغە بۆ بەردەوامیدان و مانەوەیە لەسەر ئەو گۆڕانکارییەی کە ڕووی داوە هەتا کەسەکە نەگەڕێتەوە سەر ڕەفتارەکەی پێشووی، پاش ئەوەی کە توانیویەتی خۆی بگۆڕێت، بەلام هەندێک جار ئارەزوو یان ڕەفتارێک دەکات کە هیی ڕەفتارەکەی پێشووە کە گۆڕیویەتی، واتە هێشتا هەندێک جار خەریکە بگەڕێتەوە بۆ ڕابوردوو. ئەم قۆناغە لە قۆناغی پێشووتر درێژترە و کاتی زیاتر دەوێت!

لێرەدا تاک چەند چالاکییەک ئەنجام دەدات کە نەگەڕێتەوە بۆ ڕەفتارەکەی پێشووی، یان ئەگەر نزیک بوویەوە لە گەڕانەوە بۆ ڕەفتارەکەی پێشووی، ئەوە چی بکات هەتا ڕەفتارەکەی بۆ نەگەڕێتەوە. واتە هەموو هەوڵەکان ئەوەیە کە لەسەر گۆڕانکارییەکە بەردەوام بێت.

کەسێک کە ماوەی ٦ مانگ توانیویەتی مەی نەخواتەوە و بەتەواوی لێی دوور کەوتۆتەوە، هەندێک جار ئارەزووی دەجوولێت بۆ خواردنەوەی، بەتایبەت لە بۆنە و جەژنەکاندا، کاتێک هاوڕێ کۆنەکانی پێی دەڵێن بۆ چوون بۆ مەیخواردنەوە، ئەم حەز دەکات بچێت و لەوانەشە بچێت، بەلام ئەو هیچ نەخواتەوە، لێرەدا ئەگەر چەند جارێک بچێت لەگەڵیان، ئەوە بەدڵنیاییەوە دەست دەکاتەوە بە مەیخواردنەوە، لەبەر ئەوە بەئا گادێتەوە و ناچێت و لەجیاتیی چوون کارێکی تری چێژبەخش دەکات.

کەسێک کە توانیویەتی فشارەکانی کۆنترۆڵ بکات و ئێستا فشارەکانی کەمی کردووە و دەزانێت چۆن مامەڵە بکات، لەوانەیە هەندێک جار بە هۆی مەژغوڵییەوە لە کار، بیری بچێت وەرزش بکات یان لە کاتی خۆیدا نەخەوێت، ئەمانەش هۆکارن بۆ دووبارە گەڕانەوە بۆ فشارە زۆرەکە، بەڵام دەبێت هەوڵ بدات ئەم کارانە زۆر دووبارە نەبنەوە، هەرکاتیش ڕوویان دا، تێدەگات کە ئەمە ئاساییە و نابێت بگەڕێتەوە بۆ فشارە زۆرەکە و ڕەفتارە هەڵەکانی ڕابوردوو.

قۆناغی شەشەم: کۆتاییپێهێنان (Termination):
پرۆسەی گۆڕانکاری کۆتایی دێت!

ئەم قۆناغە دوو بەشە:

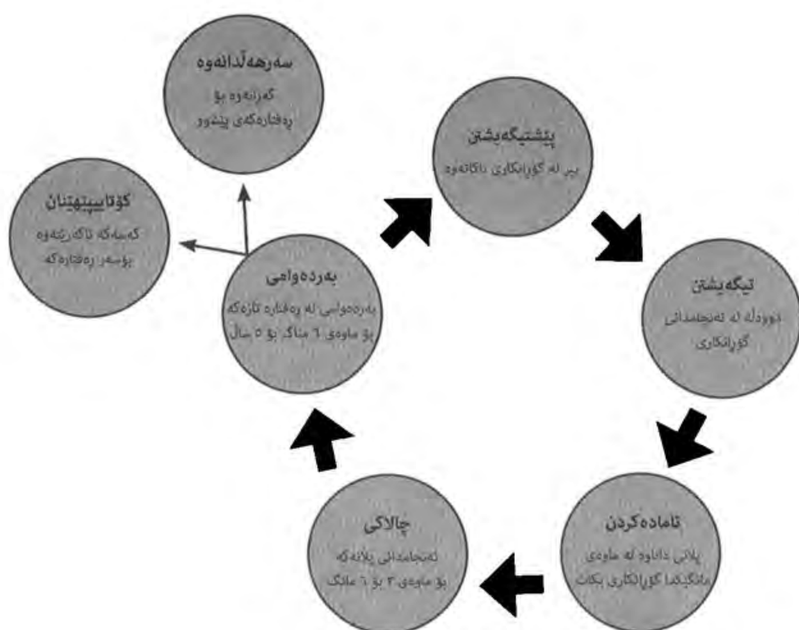
یەکەمیان کە ئامانجی گۆڕانکارییەکەیە، ئەوەیە کە ئیتر کەسەکە هەرگیز ناگەڕێتەوە بۆ سەر ڕەفتارەکەی کە گۆڕیویەتی، بەڵکوو لەسەر ئەم ژیانەی ئێستای ڕاهاتووە و کارەکانی بەباشی دەکات. واتە هیچ ئارەزوویەکی نییە بۆ گەڕانەوە بۆ ڕەفتارە خراپەکەی ڕابوردوو، بەڵکوو بەتەواوی لەسەر ئەو چالاکییانە ڕاهاتووە کە لە قۆناغی چوار و پێنج ئەنجامی داون. گەیشتن بە ئەم قۆناغە قورسە، بەڵام دەتوانرێت بێتە دی.

بۆ نموونە ئەو کەسەی وازی لە مەیخواردنەوە هێناوە، لە ئێستادا ئارەزوو ناکات بگەڕێتەوە بۆ مەیخواردنەوە و بیریشی لێ ناکاتەوە، ئێستا چەند ڕەفتارێکی سوودبەخشی تری هەیە و بەوانەوە مەژغوڵە.

کەسێکیش کە توانیویەتی بەسەر فشارەکانیدا زاڵ بێت، ئیتر خووی گرتووە بە خەو و خواردنی تەندروست، پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بەهێز و گونجاو، وەرزشکردن و ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوە... لەبەر ئەوە ناگەڕێتەوە بۆ فشارە زۆرەکەی ڕابوردوو.

دووەمیان گەڕانەوەیە بۆ ئەو ڕەفتارەی پێشوی کە هەیبووە، ئەمەش واتە پرۆسەی گۆڕانکارییەکەی نەهاتوتە دی و کەسەکە وەکوو ڕابوردووی لێ دێتەوە. بۆ نموونە کەسێک کە مەیی خواردۆتەوە، دەگەڕێتەوە بۆ هەمان خووی ڕابوردووی. ئەو کەسەش کە زاڵ ببوو بەسەر فشارەکانیدا، بە هەمان شێوەی جاران فشارەکانی زیاد دەکاتەوە. دەگونجێت پاش چەند مانگێک یان چەند ساڵێک کەسەکە بگەڕێتەوە بۆ خووەکەی نەک ڕاستەوخۆ.

لەبەر ئەوە لە پرۆسەی گۆڕانکاریدا دەگونجێت کەسێک دوای ماوەیەک لە گۆڕانکاری بگەڕێتەوە بۆ خووەکەی پێشووی! بەڵام گرنگ ئەوەیە بزانێت کە لە چی قۆناغێکدایە و زوو فریای خۆی بکەوێت.



هێڵکاریی (٤)

قۆناغەکانی گۆڕانکاری



هەشت بنەما بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکارییەکی سەرکەوتوو!

بە مەبەستی ئەنجامدانی گۆانکاری لە خۆماندا، دەبێت چەند ستراتیجێک هەن بیانگرینە بەر هەتا پرۆسەی گۆڕانکارییەکە سەرکەوتوو بێت، ئەم گۆڕانکارییە بۆ هەموو ڕەفتار و خوویەکی مرۆڤ ڕاستە، هاوکاریمان دەکات کە بتوانین خۆمان بگۆڕین.

ئێمە لێرەدا کاتێک باسی گۆڕانکاری دەکەین، ئاماژە بە وشەی خوو دەکەین، مەبەستیش لە خوو ئەو ڕەفتارانەن کە لای ئێمە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەنجامی دەدەین و پێویستی بە بیرکردنەوە نییە، بۆتە بەشێک لە کەسێتیمان.

مەبەستیش لە نادروست ڕەفتارێکە کە کاریگەریی نەرێنی بکاتە سەر خودی کەسەکە یان کەسانی چواردەوەری، گرنگ نییە کاریگەرییەکە لە چی لایەنێکەوەیە، ئایا لە ڕووی تەندروستی، کەسی یان کۆمەڵایەتی بێت.

ئەم هەشت ستراتیجە بنەمای سەرەکین بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری لە خووەکانماندا:

یەک. ناسینەوە:

یەکەم هەنگاو بریتییە لە ناسینەوەی خووە نادروستەکە، کە چییە و کامەیە؟ واتە دەبێت سەرەتا بەوردی دیاریی بکەین کە دەمانەوێت

چی بگۆڕین. پێناسەی ئەو ڕەفتارە دەکەین کە دەمانەوێت بیگۆڕین و بەڕوونی دیاریی دەکەین کە چییە.

ئەو ڕەفتارەی دەیگۆڕین لای خۆمان دیاریی دەکەین و دەیخەینە بەرچاو، وەڵامی ئەم پرسیارانە دەدەینەوە؟

- ئایا بۆچی ئەو خووە دەگۆڕم؟
- سوودەکانی گۆڕانکاری چین؟
- من چی زیانێکم لەو خووە کردووە؟
- ئایا ئەو خووە سوودی هەیە بۆ من؟
- ئایا کەسانی چواردەورم چی سوود و زیانێکیان کردووە لەم خووەی کە من هەمە؟

دەرئەنجام، دەزانیت کە چیت دەوێت و بۆچی دەتەوێت، چوونکە ئەگەر لە سەرەتای پرۆسەکەوە نەزانیت چی دەگۆڕیت، ئەوە ناشزانیت چی بکەیت و هەر زوو واز لە پرۆسەکە دەهێنیت.

دوو. بزانە:

سەبارەت بە گۆڕانکاری، دوو ڕاستی بزانە و با هەمیشە لە یادت بێت:

١. ئاسان نییە بەڵام لە تواناداییە: گۆڕانکاری پرۆسەیەکی ئاسان نییە و بەسانایی ڕوو نادات، بەڵام ئێمە دەتوانین گۆڕانکاری بکەین و لەوەی لێی بێزارین ڕزگارمان بێت.

٢. کاتی دەوێت: گۆڕانکاری کاتی دەوێت و بە یەک ڕۆژ ڕوو نادات، دەبێت ئارام بگریت لە پرۆسەی گۆڕانکاریدا و پەلەت نەبێت.

زانینی ئەم دوو خاڵە یارمەتیت دەدات کە لە کاتی گۆڕانکاریدا هەست بە ماندووبوون و بێهیوایی نەکەیت و بەردەوام بیت لەسەر ڕێگاکە.

سێ. جێگرەوەی بۆ دابنێ!

دەبێت بزانیت ئاڕاستەکەت بەرەو کوێیە، ئایا کاتێک ئەم خووە لە خۆتدا دەگۆڕیت، دەتەوێت چیی تر بخەیتە جێگەکەی؟ ئەو ڕەفتارە چییە کە ئومێد دەکەیت پێی بگەیت و ببێتە بەشێک لە کەسێتیت، بە هەمان شێوە چۆن خووە نادروستەکەت دیاری کرد، لێرەدا ئەو ڕەفتارەش دیاری دەکەیت کە دەتەوێت بیخەیتە جێگەکەی. بۆ دیاریکردنی جێگرەوە، زۆر کار هەن ئەنجامیان بدەیت، باشترە کاتێک جێگرەوە دادەنێیت، بیرت بێت ئەم خاڵانە لە ڕەفتار و خووە جێگرەوەکەدا هەبێت:

- دەبێت جێگرەوەکە خوویەکی دروست بێت.
- جێگرەوەکە ئەرێنی و باش بێت.
- جێگرەوە دەبێت هاوجنسی خووە نادروستەکە بێت، واتە لە خووە خراپەکەوە نزیک بێت.
- دەبێت جێگرەوەکە سوودبەخش بێت.
- جێگرەوەکە بەوردی دیاری بکەیت و بینووسیت کە چییە.

چوار. پلان دابنێ!

مادام گۆڕانکاری کارێکی ئاسان نییە، ئەوە دەبێت بە شێوەیەکی دروست بکرێت و بە پلانی پێشوەختە ئەنجام بدرێت. دەبێت پلانێکی ورد و دروست دابنێیت لە سەرجەم لایەنەکانەوە هەتا بتوانیت گۆڕانکاری لە خۆتدا بکەیت. ئەم لایەنانە گرنگن لە کاتی پلاندانانندا:

- دیاریکردنی ئامانجی گۆڕانکارییەکە کە دەتەوێت بگەیتە کوێ.
- ڕێکخستنی کات.
- دیاریکردنی چالاکییەکان بۆ گۆڕانکاری.

- دانانی پلانی جێگرەوە.
- نووسینی هەنگاوەکانی گۆڕانکاری کە لە چییەوە دەست پێ دەکەیت و دەتەوێت بگەیتە کوێ.

پێنج. خووە نادروستەکە لە چوار لاوە ناشیرین بکە:

بۆ گۆڕینی خوویەک، دەبێت لەسەر پڕۆسەی دروستبوونی خووەکە ئیش بکەین، کە بریتییە لە ٤ قۆناغی بەدواییەکداهاتوو:
- ئاماژە (cue): ئەو شتانەی کە دەبنە هۆی وورووژاندنی تاک بۆ ئەنجامدانی خووەکە.
- تامەزرۆیی (craving): ئەو پاڵنەرە ناوەکییەی کە پاڵ دەنێت بە تاکەوە کە خووەکە ئەنجام بدات.
- وەڵامدانەوە (response): ئەنجامدانی خووەکەیە.
- پاداشتکردن (reward): لە ئەنجامی ئەنجامدانی خووەکەوە کەسەکە چێژ وەر دەگرێت یان لە دڵەڕاوکێ ڕزگاری دەبێت.

لێرەدا دەبێت لە هەرچوار قۆناغەکەدا خووە نادروستەکە ناشیرین بکەیت، بەم شێوەیە:
- لە سەرەتاوە لە وورووژێنەرەکان بۆ درووستبوونی ئەو خووە دوور بکەوەرەوە.
- ئەگەر وورووژێنەرەکان بۆ دروستبوونی خووەکە دروست بوون، ئەوە هەوڵ بدە خووەکە ناشیرین بکە و ڕەخنەی لێ بگرە و لەگەڵ ناخۆشییەکان دای بنێ.
- کاتێک هەستت کرد تامەزرۆیت بۆ ئەو خووە، ئەوە هەوڵ بدە وەڵام مەدەوە و خووەکە ئەنجام مەدە و خۆتی لێ بەدوور بگرە.
- ئەگەر ئەنجامیشت دا، ئەوە سزای خۆت بدە.

ئەگەر لەم چوار لایەوە هێرشی بۆ بکەیت، یەکێکیان دەتوانێت لەناوی بەرێت و لێت دوور بکەوێتەوە.

شەش. جێگرەوەکە لە چوار لاوە باش بکە:

هەوڵ بدە جێگرەوەکە لە چوار لاوە جوان و ڕازاوە بکە:

- لەگەڵ وردووژێنەرەکان بۆ دروستبوونی ئەم خووە تێکەڵ بە و بیانهێنە ناو ژیانتەوە.
- ئەم ڕەفتارە جێگرەوە سەرنجڕاکێش بکە و وایان لێ بکە کە تامەزرۆیان بێت.
- ئەو خووە ئەنجام بدە و لەگەڵی بژی، دووبارەی بکەوە بەبەردەوامی.
- لە کاتێکدا کە خووە جێگرەوەکە ئەنجام دەدەیت، ئەوە پاداشتی خۆت بکە.

کەواتە کارئاسانیت کرد بۆ خووەکە هەتا ببێتە خاوەنی.

حەوت. خۆتەڵقینکردنی ئەرێنی ئەنجام بدە:

بەردەوام بە شێوەیەکی ئەرێنی تەڵقینی خۆت بکە و خووە نوێیەکە بە هەل بزانە و شەوانە پێش خەوتن بیڵێرەوە و بە خۆت بڵێ کە تۆ دەتوانیت خۆت بگۆڕیت و سەرکەوتوو دەبیت.

هەشت. ئاساییە کە بگەڕێیتەوە!

هەندێک جار لەوانەیە لە پرۆسەی گۆڕانکاریدا بگەڕێیتەوە بۆ دواوە و لەوانەشە خووە کۆنەکەت دووبارە بکەیتەوە، بەلاتەوە ئاسایی بێت کە بگەڕێیتەوە بۆ خووە کۆنەکەت، بەڵام دەبێت ئەمانە ڕەچاو بکەیت:

- هەرکات هەستت کرد مەیلت بۆ لای خووە کۆنەکە دەجووڵێت، بە هەنگاوەکانتدا بچۆرەوە.
- ئەگەر بەتەواوییش گەڕایتەوە بۆ خووە کۆنەکەت، ئەوە بە زووترین کات هەوڵ بدە لە قۆناغی یەکەمەوە دەست پێ بکەیتەوە.
- بێهیوا مەبە و هیوا بە خۆت بدە.
- بەردەوام تێکەڵ بە لەگەڵ کەسانی ئومێدبەخش و ئەرێنی و لە مرۆڤی نەرێنی دوور بکەوەرەوە.
- ئەگەر زانیت بەتەنها ناتوانیت گۆڕنکاری بکەیت، داوای هاوکاری لە کەسێکی تر بکە.

تێبینی: بۆ بنەمای پێنجەم و شەشەم، سوود لە بیرۆکەی کتێبی (Atomic Habits) وەر گیراوە.

پەیوەندیی نێوان ٦ قۆناغەکەی گۆڕانکاری و ٨ بنەماکەی گۆڕانکاری!

قۆناغەکانی گۆڕانکاری کە لە شەش قۆناغ پێک هاتووە لەگەڵ ٨ بنەماکەدا زۆر لە یەکەوە نزیکن و پەیوەستن بە یەکەوە، بەم شێوەیە:

بنەمەی یەکەم، دووەم و سێیەم: یارمەتیدەرە هەتا مرۆڤ لە قۆناغەکانی گۆڕانکاریدا بگاتە قۆناغی سێیەم، واتە بەم سێ بنەمایە تاک ئامادە دەبێت هەتا گۆڕانکاری لە خۆیدا دروست بکات.

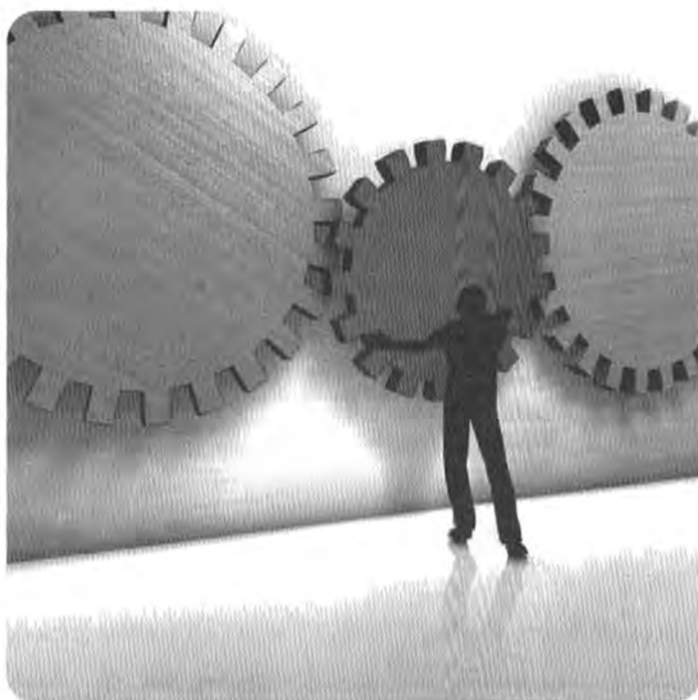
بنەمای چوارەم، واتە پلاندانان، دەچێتە چوارچێوەی قۆناغی سێیەمی گۆڕانکارییەوە!

بنەمای پێنجەم و شەشەم، دەچنە چوارچێوەی قۆناغی چوارەمی گۆڕانکارییەوە.

بنەمای حەوتەم، هاوکارە بۆ بەدیهێنانی قۆناغی پێنجەم.

بنەمای هەشتەم، بەتەواوی باسکردنە لە قۆناغی شەشەم.

کەواتە بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری دەبێت قۆناغەکان و بنەماکان تێکهەڵکێش بکرێن و بەیەکەوە ئەنجام بدرێن.



«گۆڕینی خووە نادروستەکانت، ژیانت بەرەو باشتر دەبات»



فێر بە خۆت پەسەند بکەیت!

ئـەم خاڵانـە لەسـەر بنەمایەکی چارەسـەری دانـراون بە نـاوی (Rational Emotive Behavior Therapy). فێـرت دەکات کـە تـۆ خۆتـت خـۆش بوێـت و خـۆت پەسـەند بکەیـت. خودپەسـەندی پرۆسـەیەکی قـورس و گرانـە، بـە مەبەسـتی فێربوونـی ئـەوەی خـۆت خـۆش بوێـت. یارمەتیـت دەدات بـۆ کەمکردنـەوەی فشـارەکان و زۆربوونـی متمانەبەخۆبوونـت، ئەمـەش لـە سـەرکەوتن نزیکـت دەکاتـەوە.

ئەم خاڵانە یارمەتیت دەدەن هەتا خۆت پەسەند بکەیت:

- **بیـرت بێـت کـە مرۆڤـەکان بێکەموکـووڕی نیـن، ئەمـە بـۆ تـۆش ڕاسـتە!** هیچکەسـێک نییـە کـە لـە سـەددا سـەد ڕاسـت بێـت، بـاش بێـت، بەتوانـا بێـت یـان بەهێـز بێـت. ئەگـەر وات زانیـوە کەسـانی بێکەموکـووڕی هەبـن، ئـەوە دڵنیـا بـە تووشـی بێهیوایـی بوویـت، تووشـی فشـار بوویـت و لـە دڵەڕاوکـێ و خەمۆکیـدا ژیاویـت، چوونکـە نـە پێـی گەیشـتوویت و نـە ئـەو کەسەشـت بینیـوە کـە وا بێـت. کارێکـی باشـت کـردووە کـە ویسـتووتە کارەکان بەباشـی بکەیـت، بـەڵام هەرگیـز نابیتـە کەسـێکی بێکەموکـووڕی.

- **بیــرت بێــت کــە هەمــووان یەکســانن، بەبــێ ڕەچاوکردنــی توانــاکان.** دەگونجێـت کەسێک هەبێـت بەهـرە و لێهاتوویـی زیاتری لە تـۆ هەبێت، بەبـێ ئـەوەی کـە ببێتـە باشـترین کـەس. بوەسـتە لـە بەراوردکردنـی خـۆت بەوانـی تـر، ئەمـە تەنهـا دەبێتـە هـۆی هەسـتکردن بـە دڵەڕاوکـێ و بێـزاری. ئەگـەر پێـت وایـە کـە تـۆ شـایانی شـتانێکی کـە کەسـانی تـر هەیانـە، ئـەوە ئیشـێکی هەڵـەت نەکـردووە، هـەوڵ بـدە ڕێـگا و شـێوازی ئـەوان بـە شـێوەیەک بـەکار بهێنـە هەتـا بگەیتـە ئـەوەی شـایانتە. دڵنیـا بـە کـە کەسـێک لـە کەسـێکی تـر باشـتر و بەڕێزتـر نییـە.

- **شـتێکی جیهانـی نییـە بـۆ دیاریکردنـی باشـی یـان خراپیـی کەسـێک.** هیـچ کەسـێک نییـە کـە هەمیشـە بـاش یـان هەمیشـە خـراپ بێـت. کەسـانی بـاش هەندێـک جـار ڕەفتـاری خـراپ دەکـەن و کەسـانی خراپیـش هەندێـک جـار ڕەفتـاری بـاش دەکـەن. کاتێـک ڕەفتارێـک دەکەیـت و دواتـر دەزانیـت هەڵوێسـتێکی تـر باشـترە، دوای ئـەوە ڕەفتارێکـی گونجـاو بکـە، بـۆ نموونـە داوای لێبـوردن بکـە، ڕوونکردنـەوە بـدە، کارێـک بکـە کـە دۆخەکـە باشـتر بکەیـت.

- **زۆرگشـتاندن واتــە زیادەڕەویکـردن لـە لایەنێکـی هەڵسـوکەوتت واز لـێ بهێنـە.** (بـۆ نموونـە لەبـەر ئـەوەی کـە نەمتوانـی لـە چاوپێکەتنەکـە سـەرکەوتوو بـم، مانـای وایـە هەرگیـز ناتوانـم سـەرکەوتوو بـم). ئەگـەر دەتەوێـت لـە فشـار بـەدوور بیـت، ئـەوە زۆر گرنگـە کـە بڕیـار لەسـەر خـۆت نەدەیـت لەسـەر تەنهـا یـەک لایەنـی ڕەفتارێـک. بـۆ نموونـە بـەم شـێوەیە بیـر بکـەوە: «مـن ئـەم ئیشـەم دەسـت نەکـەوت، بـەڵام

زۆر شــت فێــر بــووم لــە چاوپێکەوتنەکــەوە و ســوودی دەبێــت بــۆ داهاتــووم».

- **بیــرت بێــت کــە کار بکەیــت لەســەر لابردنــی بیرکردنــەوە و دەســتەواژەکانی «پێویســتەکان و دەبێتــەکان»**، چوونکــە ئەمانــە دەبنــە هــۆی ئــەوەی کــە بەمەرجــداری خــۆت ببینیتــەوە. ئەمــەش مانــای ئــەوە نییــە کــە بەرپرســیارێتییەکانت ئەنجــام نەدەیــت، بەڵکــوو مانــای ئەوەیــە کــە واز بهێنــە لــە دابەزاندنــی خــۆت بــۆ خــوارەوە و بــە ئەگــەرەوە بژیــت.
- **بیــرت بێــت خودپەســەندی کارێکــی قورســە**. پێویســتی بــە وزە و ئەنجامــدان و کارێکــی ورد هەیــە هەتــا ڕوو بــدات.

هەروەها پێویستە کە:

- فێر بیت ڕێزی خۆت بگریت - تۆ بەنرخیت وەکوو هەرکەسێکی تر.
- ژیانێک بژی کە پشتیوانە بۆ تەندروستییەکی باش.
- هــەوڵ بــدە بــۆ بوونــی پەیوەندییەکــی بەهێــز و پیاچوونــەوە بکــە بــە ژیانتــدا.
- ئامانجەکانــی ژیانــت دابنــێ، بەتایبــەت ئــەو ئامانجانــەی کــە دەبنــە هــۆی کەمبوونــەوەی فشــارەکەت.
- بزانــە کــە گۆڕانــکاری ناتوانرێــت بــە شــەوێک ڕوو بــدات، بەڵکــوو پێویســتە کار بکەیــت لەســەر تێڕوانینــە هەڵەکانــت و بیانگۆڕیــت.
- کات و پارە لە خۆتدا سەرف بکە. تۆ شایانی ئەوەیت.
- بیرت بێت کە دەبێت بەرپرسیارێتیی ژیانت هەڵبگریت.

No More Stress!



سێیەم: قۆناغەکانی کۆنترۆڵکردنی فشاری دەروونی

وەکوو ئاماژەمـان پێ دا، بە تێپەڕبـوون بـە سـێ قۆناغدا دەتوانیـن گۆڕانـکاری لـە فشـارەکانماندا بکەیـن و ببینـە کەسـێک کـە کەمتـر فشـارمان هەبێـت و کەمتریـش بکەوینـە ژێـر فشـارەکانەوە. لێـرەدا هەرسـێ قۆناغەکـە ڕوون دەکەینـەوە، هەتـا لێیـان تێبگەیـن و بزانیـن چیـن. لـە بەشـی داهاتووشـدا باسـی هەنـگاوە کردارییـەکان دەکەیـن و ڕاهێنانەکانمـان دانـاوە.

قۆناغی یەکەم: کۆنترۆڵکردنی فشارهێنەرەکان
(Managing your stressors)

قۆناغـی یەکەمـی کۆنترۆڵکردنـی فشـارەکان بریتییـە لـە کارکردن لەسـەر فشـارهێنەرەکان، ئـەوەش بـە هێنانەدیی ئـەم چـوار هەنـگاوەی خـوارەوە دەبێـت:

هەنگاوی یەکەم: تێگەیشتن لە فشار و کاریگەری و شێوازی کۆنترۆڵکردنی:

دەبێت بەباشـی لـەو بابەتـە تێبگەیـن کـە ئێمـە دەمانەوێت بیگۆڕین، کەواتـە ئەگـەر لـە فشـار تێنەگەیشـتبیت و نەزانیت چییە، ئەوە ناتوانیت کۆنترۆڵـی بکەیـت. پێویسـتە لـە بەشـی یەکـەم بەباشـی تێگەیشـتبیت فشـار چییـە؟ کاردانەوەکانمـان چیـن بـۆ فشـار، چـی کاریگەریـی هەیـە لەسـەر فشـارەکان؟ جۆرەکانـی فشـار بزانیـن، دواتـر بچینـە سـەر هەنگاوێکـی تـری ئـەم قۆناغـە.

هەنگاوی دووەم: ناسینەوەی چۆنییەتیی وەڵامدانەوەمان بۆ فشارەکان:

لێرەدا دەزانیت کە تۆ کاردانەوەکانت چین، کاتێک تووشی فشار دەبیت. ئەو نیشانە دەروونی و جەستەییانەی هەتە لە کاتی تووشبوون بە فشاردا دیاریی بکە و بزانە کاتێک تووشی فشار بوویت چۆن وەڵامت داوەتەوە. هەروەها ستراتیجەکانی خۆگونجاندنت دیاری دەکەیت و دەزانیت کە لە ڕابوردوودا چیت کردووە. ئەم هەنگاوە بۆ ئەوەیە هەتا لە خۆت تێبگەیت کە چۆن وەڵام دەدەیتەوە.

هەنگاوی سێیەم: ناسینەوەی فشارهێنەرەکان و سەرچاوە سەرەکییەکانی فشار لە ژیانماندا:

چی ڕووداوێک بۆ تۆ فشارە؟ فشارە بەردەوامەکانی ڕۆژانەت کامانەن؟ لە ڕابوردوودا چەندە لەژێر فشاردا بوویت؟ ئەمانە دیاری دەکەیت و دەزانیت کە تۆ چی ڕووداوێک لە ژیانتدا دەبێتە فشار و کاریگەریت لەسەر دروست دەکات.

هەنگاوی چوارەم: دەستکاریکردنی فشارهێنەرەکە (گۆڕین، بچووککردنەوە، نەهێشتن):

دوای ئەوەی زانیت کە فشارە باوەکانی ژیانت چین و کامانەن، ئێستا کاتی ئەوەیە کە بە سێ شێواز ئیشیان لەگەڵ بکەیت!

- ئەوانەی دەتوانیت لە ژیانتدا مەیانهێڵە و لەناویان بەرە.
- ئەوانەش کە گەورەن بچووکیان بکەوە.
- ئەو فشارانەش کە دەتوانرێت بگۆڕێن، بیانگۆڕە.

لە خشتەی ژمارە (٣)دا چەند فشارێکی باو دانراون لەگەڵ چۆنییەتیی کارکردن لەسەریان و دەستکاریکردنیان، هەتا کەمتر تووشی فشار بین.

خشتەی (٣)
نموونەی گۆڕینی چەند فشارێکی ژیان

گونجاندن لەگەڵ فشارەکە	فشارەکەی هەمانە	ژ
زووتر لە ماڵ چوونەدەرەوە هەتا نەکەویتە ناو قەرەباڵغییەوە.	قەرەباڵغیی هاتوچۆ کە دەبێتە هۆی تووڕەبوونت.	١
فێربوونی ڕێکخستنی کات و دانانی خشتەی ڕۆژانە و هەفتانە.	بەردەوام دواکەوتن لە ئیشوکارەکان.	٢
کاتی کەمتر بەسەر بەرە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ئارەزووی پێکەوەبوون ناکەیت لەگەڵیان.	کیشە لەگەڵ خزمان و حەزنەکردن بە بینینیان.	٣
چەند کۆرسێک و ڕاهێنانێک وەر بگریت لەسەر بەهێزبوونی لاشەت.	تووڕەیی سەبارەت بە لاوازیی توانای جەستەییت.	٤
باشتر ڕێکخستنی ماڵ و کەلوپەلەکانی.	ماڵێکی شپرز و ناڕێکخراوت هەیە.	٥
بەردەوامبوون لە پیشەکە و گەڕان بەدوای پیشەی نوێدا هەتا دەستت دەکەوێت.	نامورتاحی لەو پیشەیەی ئێستا هەتە.	٦
دانانی پلان بۆ کەمکردنەوەی تێچوونەکان.	زۆری کرێ و پارەسەرفکردن.	٧
بۆ ئیشوکارەکان پاس بەکار بهێنە.	تووڕەیی سەبارەت بە خراپیی ڕێگاوبان.	٨

٩	کەمتوانایی لە زمانی ئینگلیزیدا کە لە پیشەکەت پێویستتە.	بەشداریکردن لە کۆرسێکی زمان و چارەسەری کێشەکە.
١٠	دەمەقاڵێ و شەڕ لەگەڵ هاوسەرەکەت.	ڕێککەوتن لەسەر چەند بنەمایەک بۆ مامەڵە لەگەڵ یەکتر.
١١	منداڵەکانت بگەنە تەمەنی نەوجەوانی و تووشی گرفت بن.	خوێندنەوەی کتێب و وەرگرتنی کۆرس لەسەر چۆنییەتیی مامەڵە لەگەڵ نەوجەوان.
١٢	جیاکاری و گاڵتەپێکردن لەلایەن هاوپیشەکانەوە.	کەمکردنەوەی تێکەڵی لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە.
١٣	دەنگی بەرزی دراوسێ.	ئاگادارکردنەوەی دراوسێ بە شێوەیەکی ڕێزدارانە سەبارەت بە کێشەکە.
١٤	جگەرەکێشان.	سەردانی پزیشک بە مەبەستی وازهێنان لە جگەرە.
١٥	تێرخەونەبوون و نەخەوتن بە گوێرەی پێویست.	دیاریکردنی کاتی خەوتن و هەستان.

قۆناغی دووەم: گۆڕینی بیرکردنەوە
(Changing your thoughts)

پەیامی ئەم قۆناغە بریتییە لە «ئەگەر فشارەکەش نەگۆڕدرێت، ئەوە دەتوانین تێڕوانینمان بگۆڕین!»

کاریگەرترین لایەنەکان لەسەر وەڵامدانەوەمان بۆ فشار بریتییە لە شێوازی تێگەیشتن و تێڕوانینی تاک بۆ ڕووداوەکان، واتە ئێمە

چۆن بیر لە ڕووداوەکان دەکەینەوە و لێکیان دەدەینەوە. کاتێک تۆ ناتوانیت گۆڕانکاری لە فشارەکە بکەیت و فشار ڕوو دەدات، ئەوە قۆناغی دووەم بریتییە لە گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەمان بۆ ژیان و چواردەور و خۆمان و داهاتوو! چوونکە دەتوانیت بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت و کارێکە لە توانادا هەیە.

دەبێت بیرکردنەوەکانمان واقیعی بن هەتا ژیانێکی دروستمان هەبێت و بەسەر فشارەکانماندا زاڵ بین و بەدروستی لە ڕووداوەکان تێبگەین. **بیرکردنەوەی واقیعی** واتە سەیرکردنی سەرجەم لایەنەکانی دۆخەکە (ئەرێنی، نەرێنی و هاوسەنگ) پێش گەیشتنە دەرئەنجام. بە واتایەکی تر، بریتییە لە ڕوانین بۆ خود، ئەوانی تر و جیهان لە ڕێگەیەکی هاوسەنگ و دروست. بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان لە بیرکردنەوەی نەرێنی و ناواقیعییەوە بۆ بیرکردنەوەی واقیعی دەبێت ئەم هەنگاوانە بنێین:

هەنگاوی یەکەم: تێگەیشتن لە بیرکردنەوە و کاریگەرییەکەی:

هەنگاوی یەکەم دەبێت بزانین کە بیرکردنەوە چی کاریگەرییەکی هەیە لەسەرمان، هەتا بتوانین بەباشی ئەم قۆناغە جێبەجێ بکەین، وتەیەکی چەند جوانە کە دەڵێت: «ئێمە زادەی بیرکردنەوەکانمانین»! بیرکردنەوەکانمان ژیانی ئێمە دیاری دەکەن و ئاراستەی دەکەن.

ئێمەی مرۆڤ چەند ئاستێکی بیرکردنەوەمان هەیە، بەگشتی لە سێ ئاستدا کورت دەکرێنەوە:

یەک. باوەڕی بنەڕەتی (feileb eroC):

ئەو باوەڕە بنەڕەتییانەن کە مرۆڤ هەیەتی سەبارەت بە خۆی، ئەوانی تر و جیهان. هەموومان ئەم بیرکرنەوانەمان هەیە



و دەرئەنجامی ئەزموونەکانی ڕابوردووی ژیانمانە، ئەو باوەڕانەن کە لە تەمەنی منداڵییەوە بۆمان دروست دەبن و لای ئێمە دەبنە باوەڕی سەرەکی و بەردەوام بەو شێوەیە لە دونیا دەڕوانین. بنەمای بیرکردنەوەکانی ئاستەکانی تره و هەموویان لێرەوە سەرچاوە دەگرن!

باوەڕی بنەڕەتییش وەکوو ئەوەی کە بە خۆمان دەڵێین: من بێتوانام، من لاوازم، خەڵکی جێگەی متمانە نین، کەس منی خۆش ناوێت، من زیرەکم، بەتوانام...

دوو. باوەڕی ناوەندی (feileb etaidemretnI):

ڕێسا و تێڕوانین و ئەگەرەکان دەگرێتەوە، کە ئێمە هەمانە لە ژیانماندا و بەدوایان دەکەوین، لە کاتێکدا ڕووبەڕووی ڕووداوێک دەبینەوە چالاک دەبن و بەکاریان دەهێنین. بەڵام تایبەت نین بە ڕووداوێکی تایبەتەوە، بەڵکوو گشتین و بۆ ڕووداوە هاوشێوەکان دروست دەبن.

سێ پێکهاتەی هەیە:

- ڕێساکان: ئەو ڕێسایانەی کە بۆ خۆمان داناوە لە ژیاندا و دەبێت پێیانەوە پابەند بین.
- تێڕوانین: بریتییە لە تێگەیشتنی ئێمە کە چۆن لە ڕووداوەکە و بابەتەکە دەڕوانین.
- گریمانەکان: دانانی گریمانەیەک ئەگەر ئەو کارە نەبێت و ڕێساکە جێبەجێ نەکەم چی ڕوو دەدات.

ئەمەش چەند نموونەیەک:

- لە کاتێک پێویستمان بە هاوکارییە، ئەمە باوەڕی ناوەندیی کەسێکە:



✓ ڕێسا: پێویستە خۆم کارەکان بکەم.
✓ تێڕوانین: بێزارکەرە ئەگەر داوای یارمەتی بکەم.
✓ گریمانەکان: ئەگەر داوای یارمەتی بکەم، کەواتە من بێتوانام.
- کاتێک دەمانەوێت لە بابەتێک تێبگەین:
✓ ڕێسا: پێویستە بەتەواوی تێبگەم.
✓ تێڕوانین: زۆر خراپە ئەگەر تێنەگەم.
✓ گریمانـە: ئەگـەر بەبەتـەواوی لـە شـتێک تێنەگـەم، ئـەوە مـن دەبەنگـم.

سێ. بیرکرنەوەی ڕاستەوخۆ (Automatic Thought):

ئـەو بیرکردنەوانـەن کـە ڕاسـتەوخۆ دێنـە نـاو هـزری کەسـێکەوە کاتێـک تووشـی ڕووداوێـک دەبیـن، هەروەهـا کاریگـەری دەخاتـە سـەر تێڕوانیـن و هەسـتەکانمان. بیرکردنەوەیەکە لـە کاتـی کەوتنەنـاو ڕووداوەکانـەوە ئێمـە هەمانـە و دێتـە مێشـکمانەوە. هەروەها کاریگەریی هەیـە لەسـەر کاردانەوەمـان بـۆ ڕووداوەکـە و شـێوازی مامەڵەمـان لەگەڵـی.

ئەمـەش چەنـد نموونەیەکـە: لـەم تاقیکردنەوەیـە دەر ناچـم، ئـەو وا بیـر دەکاتـەوە مـن لاوازم، ئەمـە زۆر قورسـە مـن هەرگیـز لێـی تێناگـەم، جەوێکـی ناخۆشـە، ئـەو منـی خـۆش دەوێـت، ئـەو کەسـێکی باشـە...

هێڵکاری (٥)
پلەبەندیی ئاستی بیرکردنەوەکان
بە گوێرەی قووڵییان لە خوارەوە بۆ سەرەوە



هەنگاوی دووەم، دیاریکردن و دۆزینەوەی تێڕوانینە هەڵە و نەگونجاوەکان،

ئێمە چەندین تێڕوانین و بیرکرنەوەمان هەیە کە هەڵە و خراپن، بە بیرکردنەوەی نەگونجاو یان «تێکچوونە هزرییەکان» ناویان دەهێنین. دەبێت ئەوانە بناسینەوە و ئێمە بزانین کە خاوەنی چەند بیرکردنەوە و باوەڕی نەگونجاوین، لە پێناو ئەوەی لە مێشکمان دەریان بکەین و خۆمانیان لێ بەدوور بگرین.

تێکچوونە هزرییەکان (Cognitive Distortions): لە سادەترین پێناسەیاندا بریتین لەو ڕێگایانەی کە مێشکمان باوەڕمان پێ دەهێنێت بە شتانێک کە ڕاست و واقیعی نین! ئەو تێڕوانینانەیە

کە تاک هەیەتی بەرامبەر بە ژیان، بەڵام ڕاست نین و هەڵەن، کەسەکە باوەڕی پێیان هەیە و لەسەر ئەو باوەڕانەی کار دەکات و ژیانی بەڕێ دەکات. ئەمەش دەبێتە ڕێگریی کارەکانی و بە گران و قورس بینینی ڕووداوەکان. چەندین جۆری تێکچوونی هزری هەیە، ئێمە لێرەدا دە نموونە لە هەرە باوترین تێکچوونە هزرییەکان باس دەکەین:

یەک. دارمان (Catastrophizing):

تیایدا تاک چاوەڕوانی دەرئەنجامێکی نەرێنی دەکات یان وا بیر دەکاتەوە کە ئەگەر دەرئەنجامێکی نەرێنی ڕوو بدات، ئەوە دەبێتە هۆی لەناوچوون و دارمانی کەسەکە. بۆ نموونە: خوێندکارێک دڵەڕاوکێی هەیە دەربارەی ئەوەی کە لە تاقیکردنەوەکە دەر ناچێت یان وا بیر دەکاتەوە کە دەرنەچوون لە تاقیکردنەوەکە ڕووخێنەرە و هەرگیز لە تاقیکرنەوە سەرکەوتوو نابێت. وەکوو دەبینن ئەم جۆرە لە بیرکردنەوە چەندێک فشاری تاقیکردنەوە زیاتر دەکات. نموونەی بیرکردنەوەکە: «ئەگەر لەم تاقیکردنەوەیە دەر نەچم، هەرگیز قوتابخانە تەواو ناکەم، سەرکەوتوو نابم لە ژیانمدا».

دوو. زۆرگشتاندن (Overgeneralization):

لەبەر ئەوەی کە یەک-دوو جار شتێک ڕووی داوە، تاک دەگاتە ئەو ئەنجامەی کە هەموو جارێک وا دەبێت و دەیگشتێنێت بەسەر کارەکانی داهاتوودا کە هەمان شت ڕوو دەداتەوە. بۆ نموونە: کاتێک کەسێک لە مەوعید دوا دەکەوێت، لەگەڵی وا بیر دەکاتەوە کە ئەم کەسە بەکەڵکی هیچ نایەت و هەمیشە دوا دەکەوێت. نموونەی بیرکردنەوەکەی: «ئەمە تەنها ڕۆژێکی ناخۆش نەبوو، بەڵکوو بەردەوام خراپ دەبێت».

سێ. بیرکردنەوەی ڕەش یان سپی (Black and White thinking):

لێرەدا تاک بابەتەکان بە ڕەش یان سپی دەبینێت، هیچ ڕەنگێکی تر نییە لەنێوان ئەو دوو ڕەنگەدا، بۆ نموونە سەرکەوتن یان دۆڕان، هیچی تر لەو نێوانەدا نابینێت! واتە یان کارەکە بەتەواوی ببێت یان هیچی نابێت. نموونەکەش بریتییە لە: «ئەمە تەنها ڕۆژێکی خراپ نییە، ڕۆژێکی تەواو خراپە و هیچی باش نییە».

چوار: گەورەکردن یان بچووککردنەوە (Magnification and Minimization):

گەورەکردنی خاڵە سلبییەکان یان بچووککردنەوەی خاڵە ئەرێنییەکان! نزیکە لە «دارمان» کە لە پێشەوە باسمان کردووە. نموونەی بیرکردنەوەکە: «ئەمە کۆتایی دونیایە» یان «ئەو هیچ نییە».

پێنج. بازدان بۆ دەرئەنجام (Jumping to conclusions):

بڕیاردان لە کارێک پێش ئەوەی ڕوو بدات و دواتر دەگەڕێت بەدوای بەڵگەدا بۆ ئەوەی کە باوەڕی پێی بووە. واتە پێشوەختە بڕیار دەدات و پێش ڕووداوەکان دەکەوێت و بەڵگەی واقیعیی نییە. جۆرێکی بریتییە لە خوێندنەوەی بیر (Mind Reading)، بۆ نموونە کاتێک کەسێک دەبینێت، سەبارەت بەو کەسە دەڵێت: «ئەو کەسە منی بەدڵ نییە و خراپ بیر دەکاتەوە لە بارەی منەوە»، واتە بەبێ بەڵگە تێڕوانینی ئەوانی تر لەسەر خۆی دادەنێت. یان جۆرێکی تری هەیە کە خوێندنەوەی داهاتووە (Fortune telling)! بۆ نموونە کەسێک کە هاوسەرگیریی نەکردووە بە خۆی دەڵێت، «من هاوسەرێکی باشم دەست ناکەوێت یان ژیانێکی خێزانی خۆشم نابێت.»

شەش. هۆکاردانان بە هۆی هەڵچوونەکانەوە (Emotional reasoning):

لێرەدا تاک هەڵچوونەکانی بە ڕاست و واقیعی دەزانێت و پێی وایە ئەوەی هەستی پێ دەکات ئەوە دێتە دی! «من هەست بە تووڕەیی دەکەم کە لەگەڵ تۆم، کەواتە تۆ هەڵەیت»، ئەمە ئەو

جۆرە بیرکردنـەوە هەڵەیەیـە کـە دروسـت دەبێـت و دواتـر هەسـت بـە ناموڕتاحـی دەکات، واتـە کەسـەکە کاتێک لەگـەڵ کەسـێک مامەڵـە دەکات، بـەم بیرکردنەوەیـە هەڵسـوکەوت بـکات، هەمیشـە خـۆی بـە ڕاسـت دەزانێـت لـە کاتێکدا لەوانەیـە هـۆکاری تووڕەبوونەکـەی خـۆی بێـت و هەڵەکـە لـە خۆیـدا بێـت.

حەوت. دەستەواژە پێویستییەکان (Should statements):

ژیانکـردن لەسـەر چەنـد یاسـایەکی ڕەق و تونـد، کـە دەبێـت کەسـانی تریـش باوەڕیـان پێی هەبێـت و بـەو شـێوەیە بژیـن. نموونـەی بیرکردنەوەکـەی، «پێویسـت بـوو کـە ئـەو زووتـر پەیوەندیـی پێـوە بکردمایـە»، «پێویسـتە کێشـم دابەزێنـم هەتـا سـەرنجڕاکێش بـم».

هەشت: لکاندن و هەڵەلکاندن (Labeling and mislabeling):

لکاندنـی شـتێکی خـراپ بـە خـود یـان کەسـانی تـرەوە، بـۆ نموونـە ئـەوەی لای خۆمـان باوە کە هەندێک ڕۆژ یـان کات بە شـووم دەزانین. بۆ نموونـە بـە کەسـێک دەڵێت کـە «کەسـێکی شـووم و خراپـە».

نۆ. بەکەسیکردن (Personalization):

لـە ناوەکەیـەوە دیـارە کـە شـتەکان بـە کەسـی وەر دەگرێـت. لۆمەکردنـی خـود یـان ئەوانـی تـر بـۆ کارێـک کە لە دەرەوەی دەسـەڵاتی تاکدایـە و ناتوانرێـت کۆنتڕۆڵـی بـکات. واتـە خـۆی یـان کەسـانی تـر بـە بەرپرسـی شـتانێک دەزانێـت کـە لـە توانایـدا نییـە. نموونـەی بیرکردنەوەکـە: «تـۆ ڕۆژەکـەی منـت تێـک دا».

دە. پاڵاوتنی دەروونی (Mental filtering):

تـاک لایەنـە نەرێنییەکانـی ڕووداوەکـە وەر دەگرێـت و گـەورەیـان دەکات، لە هەمان کاتدا لایەنە ئەرێنی و باشـەکان دەشارێتەوە، دەرکیان پـێ نـاکات. بـۆ نموونـە کەسـێک کـە لـە ڕۆژەکەیـدا چەنـد ڕووداوێکـی ناخـۆش ڕوو دەدەن، دەڵێـت: «ئەمـڕۆ تەنهـا ناخۆشـیم بینـی.»



هەنگاوی سێیەم: گۆڕینی بیرکردنەوە نەگونجاوەکان بۆ بیرکردنەوەی واقیعی:

پاش تێگەیشتن لە ئاستەکانی بیرکردنەوە و زانینی بیرکردنەوە نەگونجاوەکان و کاریگەرییان لەسەر ژیانمان و تێگەیشتمان لە ڕووداوەکان، ئێستا کاتی گۆڕینی بیرکردنەوەکانمانە بۆ بیرکردنەوەی واقیعی و ئەرێنی. گۆڕینەکەش بە سێ ڕێگەی بەدواییەکداهاتوو دەکرێت:

یەک. بیرکردنەوەکەت چییە؟

دەبێت سەرەتا چەند بیرکردنەوەیەکی خۆت بنووسیت کە لە ڕووداوە جۆراوجۆرەکاندا تووشت دەبێت، ئەمەش چەند نموونەیەک:

- کاتێک هاوڕێیەکت لە مەوعید دوا دەکەوێت و تۆش تووڕە دەبیت چی بە مێشکتدا دێت؟
- کاتێک دەتەوێت بەرامبەر بە کۆمەڵێک خەڵک قسە بکەیت و وتار بدەیت و دەترسیت، چی بە مێشکتدا دێت.
- تووڕەیت چوونکە لەگەڵ هاوسەرەکەت بەشەڕ هاتوویت، چۆن بیر دەکەیتەوە بەرامبەر بە هاوسەرەکەت یان هۆکاری کێشەکە.
- شۆفێری دەکەیت و لەگەڵ ئوتومبێلەکەی پێش خۆت بەیەکدا دەکێشن و دەشڵەژێیت، چۆن بیر دەکەیتەوە.
- قوتابیت و دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکانی بەیانیت هەیە. بیرکردنەوەکانت چین سەبارەت بە خۆت و تاقیکردنەوەکە و ئەو وانەیەی تاقیکردنەوەی تێدا دەکەیت؟

لەو ڕووداوانەی سەرەوە و چەند ڕووداوێکی تر، ئایا ئێمە چۆن بیر دەکەینەوە؟ ئەوە دیاری دەکەین هەتا بتوانین دواتر کاریان لەسەر بکەین.

دوو. بیرکردنەوەکەت بخەملێنە و هەڵی بسەنگێنە:

سەرەتا دەبێت ئەو بیرکردنەوەیەی کە لە قۆناغی پێشوو دیاریت کردووە، هەڵی بسەنگێنیت و بزانیت ئایا چەندێک دروستە؟ ئەم ڕێگە جیاوازانەی خوارەوە یارمەتیت دەدات بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە چەندێک پێویستت بە گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەدا هەیە، دەبینیت کە چەندێک ئەو بیرکردنەوانە کاریگەریی خراپیان هەیە. سێ ڕێگە هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوەکان:

١. هەڵسەنگاندنی تێچوونەکەی: ئایا بەم بیرکردنەوەیە چەندێک زیان دەکەیت یان قازانجەکانت چین؟ واتە چەندە باجی ئەو بیرکردنەوەیە دەدەیت لە ڕووی تەندروستی، پەیوەندییەکان و دارایی... دەتوانین تێچوونەکە بزانین بە هەڵسەنگاندنی کاریگەرییە نەرێنی و ئەرێنییەکانی بیرکردنەوەکەمان. واتە بە نووسینی کاریگەرییەکان لەلای خۆت کە ئایا چەندە سوودی هەیە و چەندە زیانی هەیە، دواتر دیاریی بکە کە کامیان زۆرترە. لەم کاتەدا لەوانەیە خۆت ببینیت کە بە خۆت بڵێیت: «تێگەیشتم کە ئەم بیرکردنەوەیە زۆر لەسەر من و ئەوانی تر دەکەوێت، بەڵام ئەگەری ڕوودانی ڕاستە»، کەواتە لێرەوە تێدەگەیت کە ئەو بیرکردنەوەیە چەندە خراپە بۆت.

٢. هەڵسەنگاندنی بەڵگەکان: کاتێک سەیری بیرکردنەوەکەت دەکەیت، ئەوە دەبێت لە خۆت بپرسیت ئایا چی بەڵگەیەک هەیە بۆ پشتیوانیی ئەم بیرکردنەوەیە؟ هەروەها چی بەڵگەیەک هەیە دژ بەم بیرکردنەوەیە؟ ئەمەش بە پرسیارکردن دەبێت لە خود، لە ڕوانگەی ئەزموونی کەسی و تێگەیشتنی ئەوانی تر! ئەمەش چەند نموونەیەک:

- ئەزموونی کەسی: ئایا من هیچ ئەزموونێکم هەیە کە پیشانی بدات ئەم بیرکردنەوەیە بەتەواوی ڕاست نییە؟



- هاوڕێیەک: ئەگەر هاوڕێیەکم بەم بیرکردنەوەی من بزانێت، ئەو چی بە من دەڵێت؟ چی بەڵگەیەکی هەیە کە ئەم بیرکردنەوەیەم لە سەددا سەد ڕاست نییە.
- ئەگەر پرسیار لە کەسێکی پسپۆڕ بکەم، ئەو ڕای چییە؟

دوای وەڵامی ئەو پرسیارانە تێدەگەیت بەڵگەکانی لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەیەن و ئەوانەش کە دژن کامانەن، ئیتر لەم خاڵەشەوە دەگەیتە ئەو ئەنجامەی کە بەڵگەی ڕاستی بیرکردنەوەکەت کەمن و بیرکرنەوەیەکی هەڵەیە.

٣. هەڵسەنگاندنی شێواز: ئێستا پاش ئەوەی زانیت باجی ئەو بیرکردنەوەیە زۆرە و بیرکردنەوەیەکی هەڵەیە، دیاریی بکە کە کام جۆرانەی بیرکرنەوەت هەبووە. واتە ئایا بیرکردنەوەکانت یەکێکە لە تێکچوونە هزرییەکان (Cognitive Distortions) کە بوونەتە کێشە بۆ کەسانی تر؟

سێ. جێگرەوەی بۆ دابنێ:

لە سەرەوە زانیت بیرکردنەوەکەت چەند هەڵەیە، دەبێت بیگۆڕیت، ئێستا خۆت دەبینیتەوە کە چاوەڕوانی گۆڕین و چاککردنی بیرکردنەوەکانیت، بەڵام دەبێت بیانگۆڕین بۆ بیرکردنەوەیەک کە ئەم تایبەتمەندییانەی هەبێت:

- کەمتر تێچوونیان هەبێت و باجی زۆری بۆ نەدەین.
- زۆر ورد و واقیعین و نزیکن لە ڕاستییەوە.
- کەمتر کێشەمان بۆ دروست دەکەن.

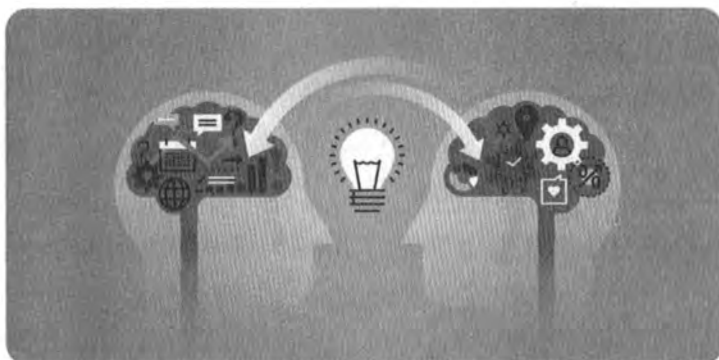
ئەو بیرکردنەوە نوێیە بنووسە لای خۆت، دوای دیاریکردنی ئەو بیرکردنەوە جێگرەوەیە، ئەوە دەبێت لەمەودوا هەرکات تووشی ڕووداوێکی هاوشێوە بوویت ئەم بیرکردنەوەیە بەکار بهێنیت.

کەواتە ئێستا تۆ لە بیرکردنەوە نەرێنی و هەڵەکان ڕزگارت بووە و بوویتە خاوەنی بیرکردنەوەی ئەرێنی و واقیعی و گونجاو.

هەنگاوی چوارەم، گەشە بدە بە بیرکردنەوە واقیعییەکان

بۆ ئەوەی بەبەردەوامی خاوەنی بیرکردنەوەی ئەرێنی و واقیعی بیت و نەگەڕێیتەوە بۆ ڕابوردوو، ئەوە پێویستە گەشە بەو بیرکردنەوانەمان بدەین. بەم ستراتیژانە دەتوانین گەشەی زیاتر بە بیرکردنەوە واقیعییەکانمان بدەین:

- بەردەوام بە بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ و واقیعی خۆت تەڵقین بکە: دەبێت بەبەردەوامی بیرکردنەوە پۆزەتیڤەکان بە خۆت بڵێیتەوە و خۆتیان پێ تەڵقین بکەیت. دەتوانیت لە ژووری کارەکەت یان لەماڵەوە ئەو بیرخەرەوە پۆزەتیڤانە لەسەر لەوحەیەک هەڵبواسیت و ڕۆژانە بیانخوێنیتەوە.
- بەردەوام باشییەکانت بژێرە: لە هەر ڕووداوێک کە ڕوو دەدات یان لە ژیانی ڕۆژانەتدا، دەفتەرێک دابنێ و بیرکردنەوە ئەرێنییەکان و نەرێنییەکان بنووسە.
- هەوڵ بدە ڕەخنە لە بیرکردنەوە نەرێنییەکانت ببێتە خووی ژیانت و هەرکات هاتنە ناو مێشکتەوە، ڕووبەڕوویان ببەوە و پێیان بڵێ ئێوە هەڵەن و نابێت لای من بمێننەوە.
- هەرکات تووشی کێشەیەک بوویت، تەرکیز بخەرە سەر چارەسەرەکان نەک کێشەکان.
- ئەو ڕاهێنانە ئەنجام بدە کە بۆ گۆڕینی بیرکردنەوە لە بەشی سێیەم دامان ناون!



«گۆڕینی بیرکردنەوەکان داواکارییە، نەک پێشنیاز!»



قۆناغی سێیەم: چارەسەری وەڵامەکانمان بۆ فشار (Managing your stress responses)

لە قۆناغی یەکەم کار کرا لەسەر فشارەکان هەتا کەم بکرێنەوە، لە قۆناغی دووەم بیرکردنەوە و تێڕوانینەکان گۆڕان هەتا کەمتر بکەوینە ژێر فشارەوە. ئەم قۆناغە بۆ ئەوەیە کاتێک فشارەکان ڕوویان دا، ئێمە دەبێت چی بکەین و چۆن مامەڵە بکەین.

کاتێک فشارمان هەبوو، ئەوە دەبێت پانە بەرینە بەر ئەم پێنج ڕێگایە هەتا بتوانین کاریگەرییەکانی لەسەرمان کەم بێتەوە و دروستتر مامەڵە بکەین. ئەمانە هەنگاون بۆ سارێژبوونەوە پاش تووشبوون بە فشاری دەروونی:

یەک. هەستەکانی خۆت قبوڵ بکە و لێیان تێبگە:

واتە دەربارەی هەستەکانت بدوێ و قسە بکە و قبوڵیان بکە کە هی تۆن. دڵتەنگی، پەژارە، تووڕەیی و ترس کاردانەوەی ئاسایین پاش لەدەستدانی سەلامەتی و ئاساییش (ژیان، پەلەکان و تایبەتمەندی) یان کە لە کاتی بوونی کێشەدا هەتە. قبوڵکردنی ئەو هەستانە وەکوو بەشێک لە پرۆسەی پەژارە یارمەتیت دەدات لە سارێژبوونەوەت.

خاڵی گرنگ لەم هەنگاوەدا ئەوەیە کە بیرکردنەوەی نەرێنی و دڵەڕاوکێ دەربارەی ڕووداوەکە لەیاد بکەیت و خۆتی پێوە سەرقاڵ

نەکەیت. ئەگەر قبوڵی نەکەیت کە هەستەکانت ڕاستین، ئەوە بەدڵنیاییەوە ناتوانیت بەرگەیان بگریت.

لەم ڕێگەیەوە دەگەیتە ئەو بڕوایەی کە دەبێت خۆت بگونجێنیت و ئەوەی ڕووی داوە ئاساییە و بۆ هەرکەسێک کە بکەویتە ژێر فشارەوە تووشیان دەبێت. ئەمەش پرۆسەی ئاساییکردنەوەیە لە دەروون و ناخی تاکدا و کاتێک وای کرد هەست بە سارێژبوون دەکات و دەزانێت کە لەم هەستانە ڕزگاری دەبێت.

فشارەکان تووشی هەڵچوون و هەستی جیاوازمان دەکەن، توندیی هەڵچوونەکە و شێوازی کاریگەرییەکەشی جیاوازە، ئەرکی تاکە کاتێک تووشی فشار بوو هەڵچوونەکەی بناسێتەوە و بزانێت سەرچاوەکەی کێشەکەیەتی و تێدەپەڕێت.

دوو. خۆت جیا مەکەرەوە و دڵنیایی و پشتگیری بەدەست بهێنە:

کاتێک دەکەویتە ناو فشاری دەروونییەوە، ئەوە لەگەڵ ئەوانی تر پەیوەندی ببەستە و داوای هاوکارییان لێ بکە. پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکان بۆ تۆ گرنگن و سەرچاوەیەکی باشن بۆ کەمکردنەوە و نەهێشتنی بێزارییەکانی فشاری دەروونی، ئەوان بە زۆر شێوە دەتوانن هاوکاریت بکەن و لەگەڵت بن.

یەکێک لە ڕێگە کاریگەرەکان، کە ئەوانی تر دەتوانن هاوکاریمان بکەن، ئەوەیە کە بۆ ئارامبوونەوەت دەربارەی هەستەکانت لەگەڵ کەسێک قسە بکەیت کە متمانەی پێ دەکەیت. لەمەوە دەروونت لە هەستە ناخۆش و بێزارکەرەکان ڕزگاری دەبێت، کەسانی چواردەوەر دەتوانن لە خەمەکانت کەم بکەنەوە.

مەبەست لەم هەنگاوە ئەوەیە کە پەیوەندییەکانت بهێڵیتەوە و داوای پشتیوانی بکەیت، هەروەها لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکان بەشداری

بکە، پەیوەندی بکە بە گروپەکانی پشتیوانی، یاخود خۆبەخشانە کارێک بکە. تەنانەت دەتوانیت لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی سەر هێڵی ئینتەرنێتیش سوود وەر بگریت، لەو ڕێگەیەوە دەتوانیت پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێیانت ببەستیت و گفتوگۆیان لەگەڵ بکەیت.

هەتا تۆڕی کۆمەڵایەتیی چواردەورت بەهێز بێت، ئەوە کەمتر کاریگەریی فشارت لەسەر دەمێنێتەوە. کەواتە با هەمیشە پەیوەندییەکی بەهێزت هەبێت.

سێ. بە ژیان بڵێ بەڵێ:

بەردەوامبوون لەسەر ژیان و هێشتنەوەی دۆخی ئاسایی لە ژیانی ڕۆژانەتدا، پێویستییەکە و نابێت وازی لێ بهێنیت. پێویستە بە پێوە بوەستیت و چۆک دانەدەیت، ئیشەکانی ڕۆژانەی خۆت بکە و وازیان لێ مەهێنە، چۆک دامەدە بۆ فشارەکە، بەڵکوو وا بکە ئەو چۆکت بۆ دابدات. هەتا بتوانیت بە پێوە بوەستیت، ئەم ڕێگایانە جێبەجێ بکە:

- پەیوەست بە بە ڕۆتینیاتی ڕۆژانەوە، وەکوو هەستان و ڕۆیشتن لە کاتی خۆیدا، خەوتنی پێویست لە کاتی خۆیدا، خواردنی تەندروست و باش، وەرزشکردنی ڕۆژانە...
- ئیشە گەورەکان بچووک بکەرەوە بۆ بەشی بچووک کە توانای بەڕێوەبردنیت هەیە. ئەمەش بۆ ئەوەیە کە خۆشی ببینیت لە تەواوبوونی ئیشێک ئەگەر بچووکیش بێت. لێرەدا هەر ئیشێکت لەسەر قورس و گران بوو، بیکە بە چەند بەشێکەوە هەتا بتوانیت ئەنجامی بدەیت.
- ئەو چالاکییانە بدۆزەرەوە کە وات لێ دەکات هەست بە باشی بکەیت. بە چی دڵخۆش دەبیت؟ ئارەزووەکانت چین؟ بیاندۆزەوە

و ئەوانە ئەنجام بدە، بۆ نموونە سەیرکردنی فیلم، چوونەدەرەوە، یارییەکی تایبەت، وێنەکێشان...

- چاودێری تەندروستیی خۆت بە: نەکەیت تەندروستی خۆت لەبیر بکەیت و خۆت فەرامۆش بکەیت، بەڵکوو لەبیرت نەچێت هەر بێزارییەکت هەبوو، بەدوای چارەسەردا بگەڕێیت و چارەسەری بکەیت.



«لە کاتی بوونی فشارەکاندا، ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانە هاوکاریت دەکات بۆ باشتربوون»

چوار. کەمکردنەوەی فشارەکان لە پێشینە دابنێ:

کاتێک لەژێر فشارداین، ئەوە بیرت نەچێت کە پێویستە ئەو چالاکییانە ئەنجام بدەیت کە فشارەکانت کەم دەکاتەوە. ئەم چالاکییانە ئەنجام بدە هەتا هەست بە ئاسوودەیی بکەیت و دەروونت ئارام بێت و لە فشارەکانت ڕزگارت بێت:

- ئەنجامدانی تەکنیکی هەناسەدانی قووڵ بە مەبەستی کەمکردنەوەی فشارەکان: جۆرەکانی هەناسەدانی قووڵ زۆرن، ئاسانترینیان ئەوەیە کە مرۆڤ چاوەکانی دابخات، پاشان لە ڕێگەی لووتەوە بەهێواشی هەناسە هەڵبمژێت بۆ ماوەی ٣ چرکە، هەواکە لەناو سییەکانیدا بهێڵێتەوە بۆ ماوەی ٤ چرکە، پاشان لە ڕێگەی دەمەوە بەهێواشی هەناسە بداتەوە بۆ ماوەی ٥ چرکە. بەم شێوەیە چەند جارێک دووبارەی بکاتەوە، هەست بە ئاسوودەیی دەکات و دەروون و جەستەی خاو دەکاتەوە.
- ئەنجامدانی مێدیتەیشن و یۆگا بە مەبەستی چڕکردنەوەی تەرکیز و دوورکەوتنەوە لە فشاری دەروونی.
- ئەنجامدانی ئەو چالاکییانەی کە دەبنە هۆی ئارامبوونەوەی دەروون و لاشە، وەکوو گوێگرتن لە قورئانی پیرۆز، مۆسیقا...
- کات بۆ ئەو چالاکییانە دابنێ کە خۆشیت پێ دەبەخشێت، بۆ نموونە خۆت سەرقاڵ بکە بە هیوایەتێکت کە هەتە یاخود گەڕان و قسەکردن لەگەڵ هاوڕێیەکی نزیکت.
- قاپێک زەڵاتەی میوە بخۆ، یان یەک پارچە چوکلێت!

ئەم چالاکییانە هاوکاریت دەکەن هەتا هەست بە ئاسوودەیی بکەیت و فشارەکەت کەم بێتەوە، تەرکیزت لەسەر هەڵچوونە ناخۆشەکان لا دەبات و دەروونت خاڵی دەبێتەوە.



پێنج. کات بدە بە خۆت بۆ سارێژبوونەوەت:

بیرت نەچێت کە پرۆسەی چاکبوونەوە خێرا ڕوو نادات، لەبەر ئەوە هەوڵ بدە فشار نەخەیتە سەر پرۆسەی سارێژبوونەوە و پەلەت نەبێت. بەسۆز بە لەگەڵ ڕێژە و ئاستی چاکبوونەوە و ڕێگە بدە بە خۆت کە هەست بکەیت بە هەرشتێک کە هەستی پێ دەکەیت بەبێ داوەری و هەستکردن بە تاوان.

فشارە جیاوازەکان کاتی جیاوازیان دەوێت بۆ باشبوون و ئارامبوونەوە، دەبێت تۆش بزانیت کە درێژەکێشانی کاریگەرییەکانی فشار ئاساییە و کاتی دەوێت هەتا تێدەپەڕێت. هەندێک کێشە لە ماوەی کەمتر لە سەعاتێکدا مرۆڤ تێی دەپەڕێنێت و هەندێک کێشەش کاتی زۆرتریان دەوێت، لەوانەیە چەند مانگێکی بوێت هە تا بتوانین خۆمانی لەگەڵ بگونجێنین.



مۆدێلی سێلایەنی بۆ کۆنترۆڵی فشار لەناو دامەزراوەدا!

کۆنترۆڵکـردن و چارەسـەری فشـار لەنـاو دامـەزراوەدا سـێ ئاسـتی جیـاوازی هەیـە، پێویسـتمان بەمانەیـە:

- دۆزینـەوە و نەهێشـتن یـان کەمکردنـەوەی هۆکارەکانـی فشـار (دۆخـە فشـاراوییەکان).
- فێرکردنی تاک بە خۆگونجاندن لەگەڵ فشارەکان.
- یارمەتیدانی ئەو کەسانەی کە دەبنە قوربانیی بەرکەوتن بە فشار.

دامـەزراوە و سـەرجەم کارمەنـدان، پێویسـتە کـە هـان بدرێـن بـۆ چارەسـەری فشـارەکانیان بـە شـێوەیەکی چـالاک، ئەمـەش لـە پێنـاو کەمکردنـەوەی سـەرچاوەکانی فشـار. ئەمـەش پێویسـتە لەسـەر بنەمـای سێ ئاسـتی جیـاواز بکرێـت:

- **ئاسـتی یەکەمـی چارەسـەری فشـار:** ئـەم سـتراتیجییە ئاڕاسـتەکەی تایبەتـە بـە فشـارهێنەرەکان، لێـرەدا بـۆ نەهێشـتن یـان کەمکرنـەوەی، یاخـود کۆنترۆڵکردنـی سـەرچاوەی فشـارەکانە. ئامانـج لێـی ڕێگریکردنـە لـە بوونـی فشـار لـە شـوێنی کاردا. واتـە لێـرە هـەوڵ دەدرێـت کـە فشـار دروسـت نەبێـت.
- **ئاسـتی دووەمـی چارەسـەری فشـار:** ئـەم سـتراتیجە ئاڕاسـتەکەی بـۆ وەڵامدانـەوەی فشـارەکانە، یارمەتیـی تاکـی کارکـەر یـان گروپـی ئیشـکەران دەدات بـۆ ناسـینەوەی فشـار و نیشـانەکانی فشـار. ئامانـج

لێـی گەشـەپێدانی بەرگریکـردن و خۆگونجاندنـە لەگـەڵ فشـاردا لـە ڕێگـەی ڕاهێنـان و فێرکردنـەوە. لێـرەدا هـەوڵ دەدرێـت فەرمانبـەران تێبگەیەندرێـن کـە فشـار چییـە، هەتـا لـە کاتێکـدا تووشـیان بـوو بزانـن چـۆن مامەڵـەی لەگـەڵ بکـەن.

- **ئاستی سێیەمیی چارەسەری فشار:** ئـەم جۆرەیـان ئاڕاسـتەکەی بـەرەو ڕووی نیشـانەکانی فشـارە. ئامانـج لێـی یارمەتیدانـە بـۆ چاکبوونـەوە و ڕاهێنانـەوەی ئـەو کارمەندانـەی کـە فشـاریان لەسـەرە. لێرەدا ڕاسـتەوخۆ کار لەگـەڵ ئـەو فەرمانبەرانـە دەکرێـت کـە تووشـی فشـار بـوون.

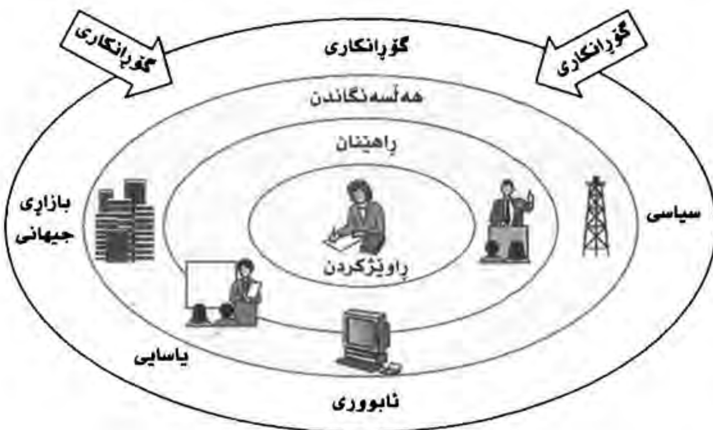
لەگـەڵ هەریەکـە لـەو ئاسـتانەدا، وا گونجـاوە کـە ئاڕاسـتە و سـەرنج بخرێتـە سـەر هەریەکێـک لەمانـە:

- تاک
- گروپی کارکەران
- دامەزراوە

هێڵکاریـی ژمـارە (٦) ئـەم مۆدێلـە کارلێککـردووە بـاس دەکات. پیـاز وەکـوو هاوشـێوە بـەکار هاتـووە! باسـی چارەسـەری فشـار کـراوە لـە شـوێنی کار وەکـوو «پاککردنـی پیـاز». دامـەزراوە لەنـاو خۆیـدا یەکەیەکـی پێکەوەبەسـتراوە و ڕووبـەڕووی چەندیـن کاریگەریـی جیـاواز دەبێتـەوە. پاککردنـی ئـەم توێـژە دەبێتـە هـۆی دۆزینـەوەی ئـەوەی کـە دامەزراوەکـە تووشـی بەرکەوتـن بـووە بـە گۆڕانـکاری و فشـار لەلایـەن ئابووریـی جیهانی، کۆتوبەنـدە داراییـەکان، ڕامیاریـی نێودەوڵەتـی، پێویسـتییە یاسـاییەکان. ئەمانـە و چەندانـی تـر کار دەکەنـە سـەر داهاتـووی بازرگانـی و بڕیـارەکان.

بـۆ زیندوومانـەوە و سـەرکەوتن و کاریگەریـی دروسـتکردنی دامـەزراوە پێویسـتە کـە بـە «بەئاگایـی» بمێنێتـەوە دەربـارەی کێشـەکانی پەیوەسـت بـە فشـارەوە، کـە ڕوو دەدات و کاریگەریـی نەرێنـی دەخاتـە سـەر تواناکان،

بەرهەمهێنــان و باشــییەتیی هێــزی کار. لــە ڕێگــەی «شــیکارکردن» و دەستنیشـانکردن، دەتوانرێـت «کـردار» ئەنجـام بدرێـت لەسـەر ئاستەکانی یەکەمـی، دووەمـی و سـێیەمی.



هێڵکاریی (٦)

ئاستەکانی چارەسەری فشار لە دامەزراوەدا

ORGANIZATIONAL STRESS MANAGEMENT

بەشی سێیەم

هەنگاوەکانی کۆنترۆڵکردنی فشارەکان

پاش ئەوەی فشار و کاریگەرییەکان و شێوازی کۆنترۆڵکردنی فشارەکان باس کران، ئێستا کاتی ئەوەیە کە لەم بەشەدا بە شێوەیەکی کرداری هەنگاوەکانی کۆنترۆڵکردنی فشارەکان فێر بیت. لە چوارچێوەی ١٢ ڕاهێنان و چالاکیدا باسی کۆنترۆڵی فشار کراوە، کە بریتین لە:

- ✓ ڕاهێنانی (١): لە چی قۆناغێکی گۆڕانکاریدایت؟
- ✓ ڕاهێنانی (٢): پێوانەی نیشانەکانی فشار
- ✓ ڕاهێنانی (٣): ڕێژەی فشارەکانت؟
- ✓ ڕاهێنانی (٤): تۆماری فشارەکانت
- ✓ ڕاهێنانی (٥): فشارهێنەرە سەرەکییەکانی ژیان و گۆڕینیان
- ✓ ڕاهێنانی (٦): چۆن بیر دەکەیتەوە؟
- ✓ ڕاهێنانی (٧): کام بیرکردنەوە هیی تۆیە؟
- ✓ ڕاهێنانی (٨): دیاریکردنی بیرکردنەوەکان
- ✓ ڕاهێنانی (٩): بیرکردنەوەکەت هەڵسەنگێنە!
- ✓ ڕاهێنانی (١٠): گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان
- ✓ ڕاهێنانی (١١): فریاکەوتنی خێرا!
- ✓ ڕاهێنانی (١٢): یاریی کۆنترۆڵی فشار



وەستاندنی بیرکردنەوە نەویستراوەکان

هەندێـك جـار بیرکردنــەوە یـان دڵەڕاوکێـی نەویسـتراو ڕوومـان تـێ دەکات و نایانەوێـت بـڕۆن. لەبـەر ئـەوە دڵەڕاوکێیەکـی ناخۆشـت هەیـە و دێتـە نـاو بیرکردنەوەکانـت و ناهێڵێـت چێـژ لـە ژیـان وەر بگریـت. لەوانەیـە هێنـدە بیرکردنەوەکانـت زۆر بـن، ببێتـە هـۆی ئـەوەی نەهێڵێـت خـەوت لـێ بکەوێـت. تـۆش وا دەزانیـت کـە ناتوانیـت کارێـک لەگـەڵ ئـەم بیرکردنەوانە بکەیـت و دڵەڕاوکێکـەت زیاتـر دەبێـت و خراپـتر دەبێـت.

بـۆ تـۆ باشـترە کـە هـەوڵ بدەیـت ئـەم بیرکردنەوانـە بوەسـتێنیت. بـەڵام چـۆن؟

ئەمـە ئـەو شـوێنەیە کـە تەکنیکـی وەسـتاندنی بیرکردنـەوە سوودبەخشـە. ڕێگەیەکـی کاریگـەرە هەتـا دڵەڕاوکـێ و بیرکردنـەوە دووبـارەکان لـە هـزرت دەر بکەیـت بـۆ ماوەیەکـی کاتـی، هەروەهـا سوودبەخشـە بـۆ لاوازکردنـی ئـەو بیرکردنەوانـە، هەتـا وایـان لـێ بکەیـت کەمـتر بـۆت بێنـەوە. تەرکیـز خستنەسـەر دوو بابـەت لـە یـەک کاتـدا کارێکـی قورسـە، لەبـەر ئـەوە ئەگەر مێشـکت پـڕ بـوو لـە بیرکردنـەوەی بێزارکـەر، ئـەوە بیانگـۆڕە. باوەڕێـک بـدۆزەرەوە کـە بیرکردنەوەیەکـی «ویسـتراو» بێـت و بەڕاسـتی چێـژی لـێ وەر بگریـت. ئەمـەی خـوارەوەش ڕێگاکەتـە بـۆ بەدەسـتهێنانی ئـەوەی دەتەوێـت:

١. بیرکردنەوە نەویستراوەکەت بنووسە:

لەسەر پارچەیەک وەرەقە ٣ بۆ ٤ بیرکردنەوە کە دووبارە دەبنەوە و بێزارت دەکەن بنووسە. ئەمانەش لەوانەیە یادەوەرییەکی بێزارکەر بن (قسەیەکی گەمژانەت لە کۆبوونەوەیەک کردبێت)، ترس بێت لە داهاتوو (مەوعیدی ددانکێشانت هەیە)، دڵەڕاوکێیەکی خەیاڵدانت بێت (پێکداکێشانی ئوتومبێل).

٢. بیر بکەرەوە لە بیرکردنەوەیەکی جێگرەوەی چێژبەخش:

سێ یان چوار بیرکردنەوەی چێژبەخش بنووسە، ئەو بیرکردنەوە دڵخۆشکەرانەی کە هەتن وەکوو وەرگرتنی پشوویەکی درێژ، بەدەستهێنانی ئامانجێکی گەورە، خلیسکانی سەر بەفر لە چیاکان، بازاڕکردن، هەر ئەزموونێکی چێژبەخش لە داهاتوو و ڕابوردوودا. ئەم بیرکردنەوە چیژبەخشانە لە یادگەتدا بهێڵەرەوە، دواتر بەئاسانی بیانخەیتەوە ناو بەئاگاییت.

٣. سەرنج بخەرە سەر بیرکردنەوە نەویستراوەکان:

شوێنێک بدۆزەرەوە کە کەس بێزارت نەکات بۆ ماوەی ٢٠ خولەک. بە شێوەیەکی ئارام دابنیشە یان ڕاکشێ، هەندێک هەناسەی قووڵ بدە و لاشەت ئارام بکەوە، چاوت دابخە و یەکێک لە بیرکردنەوە «نەویستراو»ەکانت دیاری بکە. بچۆرە ناو بیرکردنەوە بێزارکەرەکەوە و سەرجەم لایەنەکانی لێک بدەوە، لە چی دەچێت ئەم بیرکردنەوە؟ هەست بە چی دەکەیت؟... لەسەر ئەم بیرکردنەوە «نەویستراو»ە بمێنەوە بۆ ماوەیەک، هەتا هەست بە ناخۆشی و بێزارییەکەی بکەیت.

٤. هاوار بکە «بوەستە»:

ئێستا وشەی «بوەستە» بڵێرەوە بە خۆت. لە هەمان کاتدا، وێنەیەکی هێمای سوور و سپیی بوەستە لە مێشکتدا دانێ (ئەو هێمایەی لەسەر



شەقامەکان دەیبینیت)، با هێماکەت ڕوون و گەورە بێت. واتە لەم قۆناغەدا هاوار دەکەیت بەسەر بیرکردنەوە نەویستراوکەدا کە بوەستێت و هێمای بۆ هەڵدەکەیت کە بوەستێت چوونکە هەڵەیە!

٥. جێگەی ئەم بیرکردنەوەیە بگرەوە:

بیرکردنەوە «نەویستراو»ەکان بە بیرکردنەوە چێژبەخشەکان جێگەیان بگرەوە. لە مێشکتدا سەرنجت بگۆڕە بۆ ئەو هەست و وێنە ئەرێنییەی کە دەتەوێت هەتبێت (بیرکنەوەکانی کە لە هەنگاوی ٢ دات ناون). خۆت لەناو بیرکردنەوە جێگرەوەکەدا ون بکە، بەهێزی بکە بە خەیاڵکردن، هەموو هەستەکان لەو بارەیەوە تێکەڵ بکە، دەنگەکان و بۆن و تامەکان. بزانە چی چێژێکی هەیە!

٦. ئەم پرۆسەیە دووبارە بکەوە:

دووبارە هەمان ئیش بکە لەگەڵ هەمان بیرکردنەوەی «نەویستراو». دواتر بۆ بیرکردنەوەیەکی تری «نەویستراو» هەمان هەنگاوەکان بنێ. ئەگەر بیرکردنەوەیەکی ئەرێنی هێزی خۆی لەدەست دا، ئەوە بیرکردنەوەیەکی تری ئەرێنیی باش دابنێ.

وێنەی هێمای بوەستە، لەگەڵ وشەی بێدەنگی بوەستە، دەبێتە هۆی تێکشکاندنی بیرکردنەوەکانت بە شێوەیەکەی کاتی و بیرکردنەوە نەویستراوەکان نامێنن. بەئاگا بە ئەو بیرکردنەوەیە دێتەوە، لەبەر ئەوە تۆش هەوڵ بدە بەو ڕیزبەندییە ڕووبەڕووی ببیتەوە. لەوانەیە پێویست بکات چەند جارێک ئەم پرۆسەیە بۆ بیرکردنەوەیەک دووبارە بکەیتەوە هەتا ڕزگارت بێت لێی.

Stress Management For Dummies



**«ئەگەر بیرکردنەوە نەرێنییەکان هاتنە ناو مێشکتەوە،
ئەم هێمایەی پیشان بدە و بڵێ بوەستە!»**

بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکان، تکایە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە:

١. پێش دەستپێکردنی هەر ڕاهێنانێک، سەرەتا «پێشەکی و هەنگاوەکانی ئەنجامدان» بخوێنەوە و لێیان تێبگە، دواتر بچۆرە سەر ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە.

٢. پاش تەواوبوونی ڕاهێنانەکە بچۆرە سەر بەشی «دەرهێنانی ئەنجامەکان»، وەڵامەکانت بەراورد بکە.

٣. دوای تەواوبوونی ڕاهێنانێک، پاشان بچۆرە سەر ڕاهێنانی دواتر. چوونکە هەموویان زنجیرەیی بەدوایییەکداهاتوون و لەیەکتر جیا ناکرێنەوە.

٤. ئەم ڕاهێنانانە کردارین و دەبێت خۆت ئەنجامیان بدەیت. کاتی خەملێندراو بۆ هەریەکەیان دانراوە، دەتوانرێت کاتی کەمتر یان زۆرتریان بدرێتێ.

٥. بۆ هەندێکیان نموونە دانراوە هەتا بەئاسانی تێبگەیت و ئەنجامی بدەیت، لەبەر ئەوە سەرەتا نموونەکان سەیر بکە پاشان وەڵامی ڕاهێنانەکان بدەوە...

٦. بیرت بێت لێرەدا وەڵامی ڕاست و هەڵە نییە! بەڵکوو هەرچیی بنووسیت ئەوە تایبەتە بە تۆ و یارمەتیی تۆ دەدات، کەواتە بە شێوەیەکی دروست و ڕاست وەڵام بدەوە. لە پرۆسەی چارەسەریدا وەڵامی نموونەییمان ناوێت، بەڵکوو وەڵامی ڕاستمان دەوێت.

٧. ڕاهێنانەکان لەسەر پەڕەی تایبەتی بکە، چوونکە بەشێکیان لەناو کتێبەکەدا جێگەیان نابێتەوە.



ڕاهێنانی (١): تۆ لە چی قۆناغێکدایت؟

پێشەکی:

ئەم ڕاهێنانە تایبەتە بە زانینی ئەو قۆناغەی کە کەسێک تێیدایە سەبارەت بە کۆنترۆڵکردنی فشارە دەروونییەکان. پێنج گروپ پرسیار هەیە و هەر گروپە ٤ بژاردەی هەیە، بە هەڵبژاردنی ئەو بژاردەیەی کە لەگەڵ تۆ گونجاوە و ئێستا تێیدایت، دەتوانیت قۆناغەکەت دیاری بکەیت و باشتر لە خۆشت تێبگەیت.

ئەم ڕاهێنانە لەسەر بنەمای قۆناغەکانی گۆڕانکاری، کە لەم کتێبەدا هاتووە، دانراوە و داڕێژراوە. پێویستە بەوردی پرسیارەکان بخوێندرێنەوە و پاشا هەڵبژێردرێن، لێکچوونی پرسیارەکان هۆکارەکەی ئەوەیە کە قۆناغەکە دیاری بکرێت.

ئامانج:

ئەم ڕاهێنانە بەکار دێت بۆ دیاریکردنی قۆناغی گۆڕانکاری لە فشاری دەروونیدا.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

لە کاتی وەڵامدانەوەی ئەم ڕاهێنانەدا ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە:

١. بۆ هەر گروپێک لە پرسیارەکان، کام لە دەستەواژەکان بە باشی پێناسەی تۆ دەکات سەبارەت بە تێگەیشتنت لە گۆڕانکاری لە فشاری دەروونی کە لە ژیانتدا هەیە، بیخەرە بازنەوە.

٢. سەرجەم پرسیارەکان وەڵام بدەوە.

٣. دوای دیاریکردنی وەڵامەکان، بچۆرە سەر دەرهێنانی دەرئەنجامەکان.
٤. دوای دەرهێنانی دەرئەنجامەکان، لە کۆتایی لاپەڕەی ڕاهێنانەکەدا لەو شوێنەی نووسراوە (سەبارەت بە فشارەکانی ژیانم، ئێستا لە قۆناغی: ( )ی گۆڕانکاریدام!) لەناو کەوانەکەدا، ئەو قۆناغە بنووسە کە تۆی تێدایت.

کاتی پێویست:

١٠ خولەک

سەرچاوە:

نووسەر دروستی کردووە بە سوودوەرگرتن لە چەند سەرچاوەیەک.

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

بۆ زانینی دەرئەنجامی ئەوەی لە چی قۆناغێکدایت، ئەوە ئەم هەنگاوانە بنێ:

A. سەبارەت بە بژاردە دیاریکراوەکان لەو ٤ بژاردەی هەتبووە ئەم خشتەیە پڕ بکەوە:

بژاردەکان	چەند جار لەو بژاردەیەت هەڵبژاردووە
١	
٢	
٣	
٤	

B. کام بژاردەیان زۆرترت هەڵبژاردبوو، ئەوە ئەو قۆناغەی گۆڕانکارییە کە تۆی تێدایت، قۆناغەکانیش بریتین لە:
- قۆناغی یەکەم: پێش تێگەیشتن

- قۆناغی دووەم: تێگەیشتن
- قۆناغی سێیەم: ئامادەکردن
- قۆناغی چوارەم: چالاکی

سەرنج:

بەدڵنیاییەوە تۆ لە قۆناغی ٣دایت، چوونکە بڕیارت داوە ئەم کتێبە بخوێنیتەوە، مانای ئەوەیە کە دەزانیت کێشەت هەیە و دەتەوێت خۆت بگۆڕیت!

تۆ لە چی قۆناغێکدایت؟

گروپی یەکەم:

١. لە ئێستادا هەست بە بوونی فشار دەکەم، بەڵام باوەڕم بەوە نییە کە ڕێگایەک بدۆزمەوە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵیدا.
٢. لە ئێستادا هەست بە بوونی فشار دەکەم، باوەڕم وایە پێویستە کارێک بکەم بۆ ئەوەی خۆم بگونجێنم لەگەڵ فشاردا.
٣. لە ئێستادا هەست بە بوونی فشار دەکەم، بیرم کردۆتەوە کە چۆن خۆم چارەسەر بکەم.
٤. چارەسەری فشارەکەم کردووە بە مەبەستی کەمکردنەوەی لە ماوەی داهاتوو.

گروپی دووەم. سەبارەت بە فشاری ژیان:

١. باوەڕم وایە کە پێویستم بە گۆڕانکاری نییە.
٢. باوەڕم وایە پێویستم بە گۆڕانکارییە.
٣. خۆم ئامادە کردووە بۆ گۆڕانکاری.
٤. چەند هەنگاوێکم ناوە بۆ گۆڕانکاری.

گروپی سێیەم: ئایا دەتوانرێت ڕێژەی فشارەکان بگۆڕێت؟

١. نەخێر، ئەوە ڕۆتینی ژیانە.

٢. بەڵێ. بەس ڕێگاکە نازانم.

٣. بەڵێ، چەند جارێک تاقیم کردۆتەوە.

٤. بەڵێ، هەندێک سەرکەوتنم بەدەست هێناوە لەو بارەیەوە.

گروپی چوارەم: فشار کاریگەریی نەرێنی هەیە بۆ ژیانت؟

١. بەڵێ، بەڵام فشار لەژێر کۆنترۆڵی مندا نییە.

٢. بەڵێ، لەبەرئەوەشە کە دەمەوێت گۆڕنکاری بکەم.

٣. بەڵێ، پلانم داناوە کە ئیتر ئەو کاریگەرییە نەرێنییانە نەهێڵم.

٤. بەڵێ، لە ماوەی ڕابوردوودا زۆر چالاکیم کردووە کە ئەو کاریگەرییانەی کەم کردۆتەوە.

گروپی پێنجەم: سەبارەت بە فشارەکان کەی دەست دەکەیت بە گۆڕانکاری؟

١. فشاری دەروونی هەرگیز ناگۆڕدرێت.

٢. بیرم کردۆتەوە لە ماوەی ٦ مانگی داهاتوو هەنگاوەکان دەست پێ دەکەم.

٣. ئەم شەش مانگە بەرنامەم داناوە کە دەست پێ بکەم.

٤. دەستم پێ کردووە و لەناو گۆڕانکارییەکەدام.

سەبارەت بە فشارەکانی ژیانم، ئێستا لە قۆناغی: (   )ی گۆڕانکاریدام!



ڕاهێنانی (٢): پێوانەی نیشانەکانی فشار
(The stress_symptom scale)

پێشەکی:

پێوانەیەکی تایبەتە بە نیشانە جەستەیی و دەروونییەکان کە تووشی تاک دەبن کاتێک دەکەوێتە ناو فشارەوە، ٤١ نیشانە لێرەدا هاتوون و باس کراون، بۆ هەر نیشانەیەک کە لە ماوەی دوو هەفتەی پێشوودا لە تۆدا هەبوون ٤ بژاردە هەیە:

- هەرگیز: واتە هەرگیز تووشی ئەو نیشانەیە نەبوویت.
- هەندێک جار: واتە جارجارە هەتووە و هەستت پێ کردووە.
- زۆر جار: واتە زۆربەی کاتەکان ئەو نیشانەیەت هەبووە و هەستت پێ کردووە.
- بەردەوام: واتە بەردەوام ئەم ٢ هەفتەیە ئەو نیشانەیەت هەبووە و لێت نەبۆتەوە.

بە دیاریکردن و وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، تێدەگەیت کە ئەو ٢ هەفتەیە چەندە لەژێر فشاردا بوویت، ئەمەش یارمەتیت دەدات هەتا زیاتر نیشانەکانت بناسیتەوە و هەست بە کاریگەریی فشارەکان بکەیت. ئەو نیشانانەی لێرەدا هاتوون، بەربڵاوترین نیشانەکانی فشاری دەروونین و نیشانە دەروونی و جەسەتەیی و ڕەفتارییەکان دەگرێتەوە.

هەندێک لەو نیشانانە لەوانەیە بە هۆی نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەروونی تووشت ببن، ئەگەر نیشانەیەک بەبەردەوامی هەتووە

و بەشێکە لە نەخۆشییەکی دیاریکراو، دەتوانیت بژاردەی هەرگیز دیاری بکەیت!

ئامانج:

- زانینی ڕێژەی بوونی فشارە لە ماوەی ٢ هەفتەی پێشوودا.
- نیشانە جەستەیی و دەروونییەکانی فشاری تایبەت بە خۆت بناسیتەوە.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

لە کاتی وەڵامدانەوەی ئەم ڕاهێنانەدا ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە:

١. بۆ هەر پرسیارێک ٤ بژاردە لەتەنیشتی نووسراوە، ئایا ئەو نیشانەیە چەندێک لە تۆدا هەبووە؟ بژاردەیەکیان دیاری بکە.

٢. سەرجەم پرسیارەکان وەڵام بدەوە.

٣. دوای دیاریکردنی وەڵامەکان، بچۆرە سەر دەرهێنانی دەرئەنجامەکان.

٤. دوای دەرهێنانی دەرئەنجامەکان، لە کۆتایی لاپەڕەکەدا لەو شوێنەی نووسراوە (نمرەی کۆتایی:) ئەو ژمارەیە بنووسە کە بەدەستت هێناوە!

کاتی پێویست:

١٥ خولەک

سەرچاوە:

Stress Management For Dummies

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

بۆ زانینی دەرئەنجامی ڕێژەی فشارەکەت، ئەم هەنگاوانە ئەنجام بدە:

١. سەبارەت بە بژاردەکان و ژمارەی ئەو پرسیارانەی کە دات ناون، لەم خشتەیەدا دابنێ و پاشان لێکدانی ئەو ژمارەیە بکە کە بەرامبەری دانراوە:

بژاردەکان	چەند جار هەڵت بژاردووە؟	لێکدانی ئەم ژمارەیە بکە
هەرگیز		( ) * ٠ =
هەندێک جار		( ) * ١ =
زۆر جار		( ) * ٢ =
بەردەوام		( ) * ٣ =
کۆی گشتیی نمرەکان		

٢. دواتر کۆی گشتیی هەموو ئەوەی کە لە ستوونی (لێکدانی ئەم ژمارەیەی بکە) دەر چووە، لەبەرامبەر (کۆی گشتیی نمرەکان) بنووسە.

٣. بە گوێرەی ئەو کۆنمرەیەی کە دەستت کەوتووە، دەرئەنجامەکە بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت:

- نمرەی ٠ بۆ ١٩: واتای ئەوەیە کە فشارەکەت کەمترە لە ئاستی ئاسایی!
- نمرەی ٢٠ بۆ ٣٩: واتای ئەوەیە کە فشارەکەت ئاساییە.
- نمرەی ٤٠ بۆ ٤٩: واتای ئەوەیە کە فشارەکەت زیاترە لە ڕێژەی ئاسایی.
- نمرە لەسەروو ٥٠: واتا فشارکەت زۆر زیاترە لە ئاسایی، ئەمەش جێگەی تێبینییە!

٤. هەر ڕێژەیەکت هەبێت ئاساییە! چوونکە تۆ دەتەوێت لە ئەمڕۆ بەدواوە کۆنترۆڵی فشارەکانت بکەیت.

پێوانەی نیشانەکانی فشار

لە ماوەی دوو هەفتەی پێشوودا چەند جار هەستت بەم نیشانانە کردووە:

ژ	نیشانە	هەرگیز	هەندێک جار	زۆر جار	بەردەوام
١	شەکەتی و ماندوویّتیی لاشە				
٢	دڵەکوتە (هەستکردن بە لێدانی دڵ بەبەهێزی)				
٣	خێرالێدانی دڵ				
٤	زۆرئارەقکردنەوە				
٥	زۆربوونی هەناسەدان				
٦	ئازاری شان و مل				
٧	ئازاری بەشی خوارەوەی پشت				
٨	ددانەجیرە لە کاتی خەودا یان ئازاری چەناگە				
٩	دروستبوونی پەڵەی پێست				
١٠	سەرئێشە				
١١	هەستکردن بە ساردبوونی دەست یان پێ				

١٢	توندبوونی سنگ (گوشرانی سنگ)				
١٣	یەڵنجدان				
١٤	سکچوون یان قەبزی				
١٥	بێزاری و ئازاری گەدە				
١٦	نینۆکخواردن				
١٧	جووڵەی خۆنەویست*				
١٨	قورسی لە قووتدانی خواردن یان دەموشکبوون				
١٩	هەڵامەت یان ئەنفلۆنزا				
٢٠	نەمانی وزە لە لاشەدا				
٢١	زۆرخواردن				
٢٢	هەستکردن بە بێهیوایی یان بێئومێدی				
٢٣	خواردنەوەی مەی				
٢٤	زۆر جگەرەکێشان				
٢٥	زۆر بەفیڕۆدانی کات				
٢٦	زۆر بەکارهێنانی دەرمان و حەپ				
٢٧	هەستکردن بە بێزاری				
٢٨	هەستکردن بە دڵەڕاوکێ				
٢٩	زۆربوونی توندوتیژی				

٣٠	بیرکردنەوەی نەرێنی کە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ				
٣١	بێسۆزی و بێهەستی بەرامبەر بەوانی تر				
٣٢	هەستکردن بە دڵتوندی				
٣٣	لەدەستدانی ئارەزووی سێکسی				
٣٤	هەستکردن بە تووڕەیی				
٣٥	تێکچوونی خەو**				
٣٦	لەبیرچوونەوە				
٣٧	بیری خۆتێهەڵقورتێنەر و لەناکاو***				
٣٨	هەستکردن بە بێئۆقرەیی				
٣٩	بوونی کێشە لە تەرکیزکردن				
٤٠	گریانی ناوبەناو				
٤١	نەچوونەوە بۆ کار و پیشە				

* جووڵەی خۆنەویست واتە: بەبێ ویستی خۆت جووڵەیەک دروست ببێت لە لاشەتدا، بۆ نموونە دەستت لەپڕ بنوشتێتەوە یان پێڵووی چاوت بفرێت.

** تێکچوونی خەو: بۆ نموونە خەونی ناخۆش، درەنگ خەولێکەوتن، زۆرخەوتن...

*** بیری خۆتێهەڵقورتێنەر و لەناکاو: بۆ نموونە بەبێ بوونی هیچ هۆکارێک بیرۆکەیەک یان بیرکردنەوەیەک دێتە مێشکتەوە.



ڕاهێنانی (٣): ڕێژەی فشارەکانت؟
(Social Readjustment Rating Scale)

پێشەکی:

زانینی ڕێژەی ئەو فشارەی هەمانبووە لە ماوەی ڕابوردوودا یەکێکە لە هۆکارەکان هەتا لە خۆمان تێبگەین، بزانین ٦ مانگ یان ساڵی ڕابوردوو چەندە لەژێر فشاردا بووین و فشارەکانمان چی بوون؟

ئەم پێوانەیە یەکێکە لە پێوانە گونجاوەکان کە ٤٣ گۆڕانکاری و فشاری باس کردووە کە لەوانەیە تووشمان بێت، هەردوو توێژەر هۆلمس و ڕاهی پاش توێژینەوە، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە هەریەکە لەو گۆڕانکارییانە چەندە کاریگەریی هەیە، ڕێژەیان بۆ هەریەکەیان داناوە، وەکوو ئەوەی لە خشتەکەدا بەرامبەریان دانراون.

لە دوای ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە، تێدەگەیت کە لە ماوەی ڕابوردوودا چەندە فشارت هەبووە، ئەمەش سەرچاوەیەکی باشە بۆ تێگەیشتن لە خۆت و شارەزابوون لەو فشارانەی کە لە ژیانتدا ڕووبەڕووت بۆتەوە و تووشیان دەبیت.

لە کۆتایی خشتەکەدا نموونە بۆ زۆرێک لە گۆڕانکاری و خاڵەکان هێنراوەتەوە هەتا ڕوونتر و باشتر بێت. لەبەر ئەوە لە هەرکامیان تێنەگەیشتیت، نموونەکانی بخوێنەوە تێدەگەیت.

ئامانج:

زانینی ڕێژەی فشارەکانت لە ماوەی ساڵی ڕابوردوودا.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

ئەم هەنگاوانە بنێ:

١. لەو ٤٣ ڕووداوەی لە خوارەوە هاتووە، چەند دانەیان لە ماوەی ١٢ مانگی ڕابوردوودا تووشت بووە، دیاریی بکە و بازنە بکێشە بەدەوری ژمارەی ڕیزبەندییەکەیدا.

٢. پاشان لە ستوونی (چەند جار تووشی ئەم ڕووداوە بوویت)، بۆ هەریەکە لەو ڕووداوانەی دیاریت کردووە، ئایا لە ماوەی ئەو ١٢ مانگەدا چەند جار تووشت بووە، بە ژمارە بینووسە. بۆ نموونە لە ماوەی ئەو ساڵەدا دوو جار شوێنی نیشتەجێبوونت گۆڕیوە، ئەوە لەبەرامبەری ژمارە ٢ دابنێ.

٣. بۆ هەریەکێک لە خاڵەکان کە لە مەبەست تێنەگەیشتیت، لە کۆتاییدا تێبینی دانراوە بۆ هەندێکیان کە ڕوون نین.

٤. کاتێک تەواو بوویت بچۆرە سەر بەشی (دەرهێنانی ئەنجامەکان) و ئەنجامەکان دەر بهێنە.

کاتی پێویست:

٢٠ بۆ ٣٠ خولەک

سەرچاوە:

Comprehensive Stress Management

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

١. بۆ ئەو ڕووداوانەی دیاریت کردووە کە لە ساڵی ڕابوردوودا ڕوویان داوە، (نرخی ناوەندی) لێکدانی ژمارەی ڕوودانی ڕووداوەکە (چەند جار ڕووی داوە) بکە و لە ستوونی دەرئەنجامدا بینووسە.

٢. لە کۆتاییدا دەرئەنجامی هەموو ئەو ڕووداوانەی کە ڕوویان داوە کۆ بکەوە. ئەمەش پێی دەوترێت: دەرئەنجامی یەکەی گۆڕانی ژیان.

تێبینی: نموونەیەکی شیکارکراو هەیە بۆ کەسێک کە ئەم پێوانەیەی پڕ کردۆتەوە. دەتوانیت سوودی لێ وەر بگریت.

٣. ئەو ڕێژەیەی بۆت دەر چووە، بزانە لە کام ئاستدایە:

- لەنێوان (٠ – ١٥٠) ئەوە لەو ماوەیەدا فشارێکی زۆرت نەبووە لە ژیانتدا.
- لەنێوان (١٥٠ – ١٩٩) فشارەکەت کەمە.
- لەنێوان (٢٠٠ – ٢٩٩) فشارەکانی ژیانت مامناوەندن.
- زیاتر لە (٣٠٠) واتای ئەوەیە کە فشارەکانت زۆر بەرزن.

٤. هەتا فشارەکەت بەرزتر بێت، ئەوە ئەگەری تووشبوونی کەسەکە بە نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەکان زیاتر دەکات. بەم شێوە:

- لەنێوان (١٥٠ – ١٩٩): بە ڕێژەی (٪٣٧) ئەگەر هەیە فشارەکانت تووشی نەخۆشیت بکەن.
- لەنێوان (٢٠٠ – ٢٩٩): بە ڕێژەی (٪٥١) ئەگەر هەیە فشارەکانت تووشی نەخۆشیت بکەن.
- زیاتر لە (٣٠٠): بە ڕێژەی (٪٧٩) ئەگەر هەیە فشارەکانت تووشی نەخۆشیت بکەن.



نموونەیەکی شیکارکراو

ئەحمەد پیاوێکی تەمەن ٣٠ ساڵانە، ٤ ساڵە هاوسەرگیریی کردووە، لە ماوەی ساڵی ڕابوردوودا ئەم ڕووداوانە ڕوویان داوە: منداڵێکی تازەیان بووە، لە فەرمانگەکەیان کراوە بە بەرپرسی ژوورەکەیان، قەرزدار بووە بە بڕی ٥ ملیۆن دینار، چوار جار بەتوندی لەگەڵ هاوسەری دەماقاڵێیان کردووە، لە کاتێکدا پارساڵ ٢ جار تووشی دەمەقاڵێی لەو شێوەیە بوون، لەبەر ئەوەی کە کرێچییە، دوو جار ماڵی گواستۆتەوە.

پله	ڕووداوی ژیان	نرخی ناوەندی	چەند جار تووش بوویت؟	دەرئەنجام
١	مردنی هاوسەر	١٠٠		
٢	جیابوونەوەی هاوسەر (تەڵاق)	٧٣		
٣	تۆرانی هاوسەران (هێشتا تەڵاق نەکەوتۆتە نێوانیان)	٦٥		
٤	گیران و زیندانیکردن	٦٣		

٥	مردنی کەسێکی نزیکی خێزانەکە	٦٣		
٦	نەخۆشکەوتنی خود یان برینداربوون	٥٣		
٧	هاوسەرگیریکردن	٥٠		
٨	لەکاردەرکردن (بێکاربوون)	٤٧		
٩	ئاشتەوایی هاوسەران (بەیەکگەیشتنەوە دوای تۆران و دابڕان)	٤٥		
١٠	خانەنشینبوون	٤٥		
١١	تێکچوونی تەندروستی ئەندامێکی خێزان	٤٤		
١٢	سکپڕی	٤٠		
١٣	دروستبوونی کێشەی سێکسی بۆت	٣٩		
١٤	زیادبوونی ئەندامێکی نوێی خێزان	٣٩	١	٣٩
١٥	دووبارە ڕێکخستەوەی بازرگانی و کارووپیشە	٣٩		
١٦	گۆڕانکاری لە دۆخی ئابووری	٣٨		
١٧	مردنی هاوڕێیەکی نزیک	٣٧		
١٨	گۆڕینی شوێنی کارکردنت بۆ شوێنێکی تازە	٣٦		
١٩	گۆڕانکاری لە ژمارەی دەمەقاڵێکان لەگەڵ هاوسەردا	٣٥	١	٣٥
٢٠	قەرزداربوون زیاتر لە ٣١ ملیۆن دیناری عیراقی	٣١		
٢١	تێپەڕبوون بەسەر کاتی دانەوەی قەرزەکان	٣٠		
٢٢	گۆڕانی بەرپرسیارێتییەکان لە شوێنی کار	٢٩	١	٢٩

٢٣	کوڕ یان کچ ماڵەوە جێ بهێڵن	٢٩		
٢٤	بوونی کێشە لەگەڵ خزمانی هاوسەر (ماڵی خەزووران)	٢٩		
٢٥	دەستکەوتی کەسی نایاب (شتێکی نوێت بەدەست هێنابێت)	٢٨		
٢٦	ژنەکەت دەست بکات بە کارکردن یان واز لە کار بهێنێت	٢٦		
٢٧	دەستپێکردن یان کۆتاییهاتن بە قوتابخانە	٢٦		
٢٨	گۆڕانکاری لە دۆخی ژیان	٢٥		
٢٩	پیاچوونەوە بە خوویەکی تایبەتی کەسی	٢٤		
٣٠	بوونی کێشە لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەت	٢٣		
٣١	گۆڕانکاری لە سەعاتەکانی کار و دۆخی ئیشەکەت	٢٠		
٣٢	گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون	٢٠	٢	٤٠
٣٣	گۆڕینی قوتابخانە	٢٠		
٣٤	گۆڕینی چالاکییە تەرفیهییەکان	١٩		
٣٥	گۆڕانکاری لە چالاکییە ئایینییەکان (چوونە مزگەوت)	١٩		
٣٦	گۆڕانکاری لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان	١٨		
٣٧	قەرزداربوون بە بڕی کەمتر لە ٣١ ملیۆن دیناری عیراقی	١٧	١	١٧
٣٨	گۆڕانکاری لە شێوازی خەوتنت (خووی خەوتنت)	١٦		
٣٩	گۆڕانکاری لە ژمارەی کۆبوونەوە خێزانییەکان	١٥		

٤٠	گۆڕانکاری لە شێوازی خواردنت (خووی خواردنت)	١٥		
٤١	پشوو	١٣		
٤٢	جەژنی سەری ساڵ	١٢		
٤٣	سەرپێچیی یاسایی بچووک	١١		
دەرئەنجامی یەکەی گۆڕانی ژیان:				١٦٠

ڕێژەی فشارەکانت؟
(Social Readjustment Rating Scale)

پلە	ڕووداوی ژیان	نرخی تاوەندی	چەند جار تووش بوویت؟	دەرئەنجام
١	مردنی هاوسەر	١٠٠		
٢	جیابوونەوەی هاوسەر (تەڵاق)	٧٣		
٣	تۆرانی هاوسەران (هێشتا تەڵاق نەکەوتۆتە نێوانیان)	٦٥		
٤	گیران و زیندانیکردن	٦٣		
٥	مردنی کەسێکی نزیکی خێزانەکە	٦٣		
٦	نەخۆشکەوتنی خود یان برینداربوون	٥٣		
٧	هاوسەرگیریکردن	٥٠		

٨	لەکاردەرکردن (بێکاربوون)	٤٧		
٩	ئاشتەوایی هاوسەران (بەیەکگەیشتنەوە دوای تۆران و دابران)	٤٥		
١٠	خانەنشینبوون	٤٥		
١١	تێکچوونی تەندروستی ئەندامێکی خێزان	٤٤		
١٢	سکپڕی	٤٠		
١٣	دروستبوونی کێشەی سێکسی بۆت	٣٩		
١٤	زیادبوونی ئەندامێکی نوێی خێزان	٣٩		
١٥	دووبارە ڕێکخستەوەی بازرگانی و کاروپیشە	٣٩		
١٦	گۆڕانکاری لە دۆخی ئابووری	٣٨		
١٧	مردنی هاوڕێیەکی نزیک	٣٧		
١٨	گۆڕینی شوێنی کارکردنت بۆ شوێنێکی تازە	٣٦		
١٩	گۆڕانکاری لە ژمارەی دەمەقاڵێکان لەگەڵ هاوسەردا	٣٥		
٢٠	قەرزداربوون زیاتر لە ٣١ ملیۆن دیناری عیراقی	٣١		
٢١	تێپەڕبوون بەسەر کاتی دانەوەی قەرزەکان	٣٠		
٢٢	گۆڕانی بەرپرسیارێتییەکان لە شوێنی کار	٢٩		
٢٣	کوڕ یان کچ ماڵەوە جێ بهێڵن	٢٩		
٢٤	بوونی کێشە لەگەڵ خزمانی هاوسەر (ماڵی خەزووران)	٢٩		
٢٥	دەستکەوتی کەسی نایاب (شتێکی نوێت بەدەست هێنابێت)	٢٨		
٢٦	ژنەکەت دەست بکات بە کارکردن یان واز لە کار بهێنێت	٢٦		
٢٧	دەستپێکردن یان کۆتاییهاتن بە قوتابخانە	٢٦		

٢٨	گۆڕانکاری لە دۆخی ژیان	٢٥		
٢٩	پیاچوونەوە بە خوویەکی تایبەتی کەسی	٢٤		
٣٠	بوونی کێشە لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەت	٢٣		
٣١	گۆڕانکاری لە سەعاتەکانی کار و دۆخی ئیشەکەت	٢٠		
٣٢	گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون	٢٠		
٣٣	گۆڕینی قوتابخانە	٢٠		
٣٤	گۆڕینی چالاکیە تەرفیهییەکان	١٩		
٣٥	گۆڕانکاری لە چالاکییە ئایینییەکان (چوونە مزگەوت)	١٩		
٣٦	گۆڕانکاری لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان	١٨		
٣٧	قەرزداربوون بە بڕی کەمتر لە ٣١ ملیۆن دیناری عیراقی	١٧		
٣٨	گۆڕانکاری لە شێوازی خەوتنت (خووی خەوتنت)	١٦		
٣٩	گۆڕانکاری لە ژمارەی کۆبوونەوە خێزانییەکان	١٥		
٤٠	گۆڕانکاری لە شێوازی خواردنت (خووی خواردنت)	١٥		
٤١	پشوو	١٣		
٤٢	جەژنی سەری ساڵ	١٢		
٤٣	سەرپێچیی یاسایی بچووک	١١		
دەرئەنجامی یەکەی گۆڕانی ژیان:				

تێبینی: نموونە بۆ هەندێك لە گۆڕانکارییەکان:

✓ زیادبوونـی ئەندامێکی نوێـی خێـزان، وەکـوو: لەدایکبوونـی منـداڵ، هەڵگرتنـەوەی منـداڵ، دایـک و بـاوک یەکێکیـان هاتبنـەوە لای تـۆ.

✓ دووبـارە ڕێکخسـتنەوەی بازرگانـی و کاروپیشـە، وەکـوو: مایەپووچبـوون، پەیداکردنـی هاوبـەش لـە کاردا، تێکەڵکردنـی ئیـش لەگـەڵ کەسـێکی تـر و بەیەکەوەکارکـردن، دووبـارە ڕێکخسـتنەوەی ئیشـەکان.

✓ گۆڕانـکاری لـە دۆخـی ئابـووری، بـۆ نموونـە زۆر خراپبـوون یـان زۆر باشـبوونی بـاری ئابـووری.

✓ گۆڕانکاری لـە ژمـارەی دەمەقاڵێکان لەگەڵ هاوسـەردا، بـۆ نموونـە: زۆرتـر یـان کەمتـر لـە جـاران دەمەقاڵێتـان کـردووە لەسـەر منداڵـەکان و هاوسـەرتان.

✓ گۆڕانـی بەرپرسـیارێتییەکان لـە شـوێنی کار: بەرزکردنـەوەی پلـە، دابەزاندنـی پلـە...

✓ کـوڕ یـان کـچ ماڵـەوە جـێ بهێڵـن، بـۆ نموونـە هاوسـەرگیری بکـەن یـان بچنـە کۆلێـج و بەشـە ناوخۆیـی...

✓ ژنەکـەت دەسـت بـکات بـە کارکـردن یـان واز لـە کار بهێنێـت: واتـە لـە دەرەوەی مـاڵ کارێـک بـکات و پێشـتر کاری نەکردبێـت یـان کاری کـردووە و وازی لـێ هێنـاوە.

✓ گۆڕانـکاری لـە دۆخـی ژیـان، وەکـوو دروسـتکردنی ماڵێکـی نـوێ، گۆڕینـی دیزاینـی ماڵـەوە یـان خانووەکـە، تێکچوونـی خانـوو یـان گۆڕانـی دراوسـێ...

✓ پیاچوونەوە بە خوویەکی تایبەتی کەسی: جلوبەرگ، پەیوەندییەکان، شێوازی ڕۆیشتن و جووڵەکان...

✓ گۆڕانکاری لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، وەکوو ئەم بۆنانە: چوونە ئاهەنگ، سەماکردن، چوونە سینەما، سەردانیکردن... کەمتربوون یان زیاتربوون.
✓ گۆڕانکاری لە شێوازی خەوتنت: زۆرخەوتن یان کەمخەوی، تێکچوون لە کاتی خەوتن و هەستان...
✓ گۆڕانکاری لە شێوازی خواردنت: کەمخۆری یان زۆرخۆری، گۆڕینی ژمارەی ژەمەکانی خۆراک، وازهێنان لە خۆراکێکی تایبەت...
✓ سەرپێچیی یاسایی بچووک: سەرپێچیی هاتوچۆ، دەمەقاڵێ لەگەڵ خەڵک...



ڕاهێنانی (٤): تۆماری فشارەکانت (Stress Diary)

پێشەکی:

دەبێت خۆت بناسیت کە فشارە بەردەوام و باوەکانی ڕۆژانەت چین و چۆن وەڵامی فشارەکانت دەدەیتەوە. ئەم ڕاهێنانە بۆ بەکارهێنانە بە شێوەیەکی بەردەوام، هەتا بە شێوەیەکی ڕۆتینی فێری کۆنترۆڵی فشارەکانت بیت.

ڕاهێنانەکە لە ٧ بەشی سەرەکی پێک دێت، کە دەبێت بەوردی پڕیان بکەیتەوە، ئەوانیش بریتین لە:

١. فشارەکان کە ئەو ڕۆژە هەتووە، ئەمیش دوو جۆرە:

- فشارە ڕۆتینی و دووبارەکان، ئەوانەی زۆر دووبارە دەبنەوە لە ژیانتدا.
- فشارە تایبەتەکان، ئەو فشارانەی کە بەدەگمەن ڕوو دەدەن و زۆر دووبارە نین.

٢. کاردانەوەکان بۆ هەریەکە لە فشارەکان کە تووشت بووە چی بوون، ئەمیش سێ لایەن دەگرێتەوە:

- کاردانەوە دەروونییەکان، وەکوو ترس، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، توورەیی...
- کاردانەوە جەستەییەکان، وەکوو ئارەقکردنەوەی زۆر، دڵەکوتە، گرژبوونی ماسولکەکان، تەنگەنەفەسی...
- کاردانەوە ڕەفتارییەکان، وەکوو توندوتیژبوون، جووڵەزۆری، بێئۆقرەیی...

٣. شـێوازی خۆگونجاندن کـە بـەکارت هێنـاوە بـۆ هـەر فشـارێک کـە تووشـت بـووە.
٤. شـێوازی باشـتر بـۆ خۆگونجاندن کە دەتتوانـی بـەکاری بهێنیـت بـۆ هـەر فشـارێک و لـەو کاتـەدا بـەکارت نەهێنـاوە، چـی بـووە؟
٥. تەکنیکەکانـی خۆخاوکردنـەوە کـە لـەو ڕۆژەدا بـەکارت هێنـاوە، هەتـا ئـارام ببیتـەوە.
٦. ڕێـژەی کاریگەربوونـی هەریەکـە لـەو تەکنیکانـەی خۆخاوکردنـەوە کـە بـەکارت هێنـاوە.
٧. هەستەکان کە لە تەواوی ئەو ڕۆژەدا، زۆربەی کات هەتبووە:
- هەسـتە جەسـتەییەکان، وەکـوو: سـەرئێشـە، ئـازاری گـەدە، پشتئێشـە...
- هەستە دەروونییـەکان، وەکـوو دڵەڕاوکـێ، هەسـتکردن بـە ئارامی، هەسـتکردن بـە ماخۆلان...

ئامانج:

فێربوونی چۆنییەتیی تۆمارکردنی فشـارەکانی ڕۆژانە و باشـکردنی وەڵامدانەوەمان.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

بۆ پڕکردنەوەی تۆماری فشارەکانت، ئەم هەنگاوانە بنێ:
١. ئێستا ڕۆژێکی ژیانت دیاری بکە، بۆ نموونە دوێنێ دابنێ و لە شوێنی (ڕێکەوت)دا، ڕێکەوتی ڕۆژەکە بنووسە کە چەندی چەند دەکات.
٢. پاشـان لەژێـر خانـەی فشـارە تایبەتەکانـدا، یـەک یـان دوو فشـار بنووسـە کە ڕۆتینین و ئـەو ڕۆژە تووشـت بـوون، دواتـر یـەک یـان دوو فشـاری تـر بنووسـە کە تایبـەت بـوون و لـەو ڕۆژەدا ڕوویـان

داوە. (مەرج نییە بۆ هەریەکێکیان دووان بنووسیت، بەڵکوو دەبێت ئەوانە بنووسیت کە تووشت بووە).

٣. لە ستوونی (کاردانەوەکان بۆ فشارەکە)دا بۆ هەریەکە لەو فشارانەی کە دات ناون، کاردانەوە جەستەیی و دەروونی و ڕەفتارییەکان بنووسە. (بۆ ئەمەش نموونەیەک دانراوە وەکوو ئاسانکاری).

٤. پاشان بۆ هەریەکە لە فشارەکان چی میکانیزمێکت بەکار هێناوە هەتا خۆتی لەگەڵ بگونجێنیت لەژێر ستوونی (شێوازی خۆگونجاندن) بنووسە.

٥. لە خانەی (شێوازی باشتری خۆگونجاندن)دا بۆ هەر فشارێک کە هەتبووە ئەو ڕۆژە، جگە لەو شێوازەی کە ئەو ڕۆژە بەکارت هێناوە، چیی تر هەیە کە ئەگەر ئێستا تووشی هەمان فشار ببیت ئەوە بەکاری دەهێنیت بۆ خۆگونجاندنت لەگەڵ فشارەکە.

٦. ئەو ڕۆژە چی میکانیزمێکت بەکار هێناوە هەتا خۆت ئارام بکەیتەوە بەگشتی، بۆ نموونە وەکوو وەرزشکردن، گوێگرتن لە قورئان، هەناسەدانی قووڵ، قسەکردن بۆ کەسێکی تر... لەژێر خانەی (تەکنیکەکانی خۆخاوکردنەوە کە بەکارت هێناوە) بنووسە و دواتر ڕێژەی کاریگەریی ئەو فشارە بنووسە کە ئایا لە سەددا چەندە فشارەکەی کەم کردوویەتەوە.

٧. لە کۆتاییدا بچۆرە سەر خانەی (هەستەکان لەو ڕۆژە)دا و ئەو هەستانە بنووسە کە بە درێژایی ڕۆژەکە هەتبووە.

تێبینی: ئەو نموونانە دانراون هەتا سوودیان لێ وەر بگیرێت و نموونەی فشار و کاردانەوەکان ئاسان بن.

بۆ زانینی کاردانەوەکان و میکانیزمەکانی خۆگونجاندن و... بگەڕێرەوە بۆ بەشی یەکەم، لەوێدا بەوردی باسیا کراوە و نموونەی زۆر هەن.

کاتی پێویست:

١٥ بۆ ٢٠ خولەک

سەرچاوە:

Comprehensive Stress Management

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

لەم خشتەیەوە بەباشی خۆت دەناسیت کە چەندە فشارت هەبووە و فشارەکانت چی بوون و چۆن کاردانەوەت هەبووە.

پێویستە بۆ چەند ڕۆژێکی تر ئەم خشتەیە پڕ بکەیتەوە هەتا بەباشی لەسەری ڕابێیت و چارەسەری باشتر بدۆزیتەوە بۆ فشارەکانت.

ڕامێنانەکە

ڕێکەوت:					
فشارە ڕۆتینەکان:	کاردانەوەکان بۆ فشارەکە دەروونی، جەستەیی، ڕەفتاری			شێوازی خۆگونجاندن	شێوازی باشتر بۆ خۆگونجاندن
١. فشاری تاقیکردنەوە	دڵەڕاوکێ	سەرئێشە	خێراخواردن	نەخەوتن هەتا بەیانی	سەعیکردن لەگەڵ هاوڕێیەک
٢.					
٣.					
فشارە تایبەتەکان:					
١.تووشبوون بە هەڵمەت	بێزاری	ماندوویێتی	مانەوە لە جێگەدا	خواردنی شلەمەنی و خەوتن	چوون بۆ سەنتەرێکی چارەسەری تەندروستی
٢.					
٣.					

تەکنیکەکانی خۆخاوکردنەوە کە بەکارت هێناوە:	ڕادەی کاریگەربوونی تەکنیکەکە
١.	
٢.	
٣.	

هەستەکان لەو ڕۆژەدا	
جەستەییەکان	دەروونییەکان



ڕاهێنانی(٥): فشارهێنەرە سەرەکییەکانی ژیان و گۆڕینیان

پێشەکی:

لێرەدا دەبێت فشارە سەرەکییەکانت دیاری بکەیت لە هەریەکە لە لایەنەکانی ژیانتدا، بۆ هەریەکە لەم لایەنانە «خێزانی، پیشە، کۆمەڵایەتییەکان و پەیوندییەکان، ژینگەییەکان، جەستەیی و تەندروستییەکان» چەند فشارێک کە زۆر تووشی تۆ دەبێت دەنووسیت و پاشان هەوڵ دەدەیت ئەو فشارە بگۆڕیت، جا بە هەر شێوازێک بێت.

دوای ئەوەی کە فشارەکانت دیاری کرد، بۆ هەریەکە لەو بوارانەی ژیانت و گۆڕیتن، دەبێت بیکەیتە کولتوور لای خۆت و شێوازە گۆڕاوەکە لە داهاتوودا بەکار بهێنیت.

لە کاتێکدا کە فشارەکانت دیاری دەکەیت، دەتوانیت سوود لەم پرسیارانە وەر بگریت:

١. چی شتێک تووشی فشارت دەکات لە شوێنی کارەکەت؟

٢. چی شتێک لە کاتی پەیوەندییەکاندا تووشی فشارت دەکات؟

٣. چی هاوڕێیەک یان خزمێک تووشی فشارت دەکات؟

٤. چی لایەنێک لە لایەنی جەستەیی و تەندروستیمدا تووشی کێشەم دەکات؟

٥. چی ڕووداوێک لە ژیانتدا بەلاتەوە ناخۆشە؟

٦. چی کێشەیەکی خێزانیت هەیە؟



٧. بە چی ڕەفتارێکی بەرامبەر زۆر بێزار دەبیت؟

بۆ گۆڕانکاری لە فشارەکانیش دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ بەشی دووەم، خشتەیەکی تایبەت هەیە بۆ گۆڕینی فشارەکان.

ئامانج:

فێربوونی چۆنییەتیی گۆڕینی فشارە سەرەکییەکانی ژیانمان.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

سەرەتا بچۆرە سەر بەشی (فشارەکە)، لەژێر هەریەکە لە لایەنەکانی ژیانت، ٣ فشاری سەرەکی لەو لایەنە بنووسە.

پاشان هەوڵ بدە کە ئەو فشارە بچووک بکەیتەوە بە ئەنجامدانی کارێک کە لە داهاتوودا بیکەیت و فشارەکەت بچووک ببێتەوە یان نەمێنێت.

تێبینی: نموونەیەک پێش لایەنەکان دانراوە هەتا بزانین چۆن پڕی بکەنەوە.

کاتی پێویست:

١٥ بۆ ٣٠ خولەک

سەرچاوە:

لەلایەن نووسەرەوە ئامادە کراوە، بە سوودوەرگرتن لە بیرۆکەیەکی کتێبی «8 KEYS TO STRESS MANAGEMENT»

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

هەوڵ بدە فشارەکان پاش ئەوەی گۆڕیوتن، لەسەر پەڕەیەک بنووسیتەوە و لە شوێنێک دای بنێیت کە زووزوو بەرچاوت بکەوێت، هەتا لەلات بمێنێتەوە و بزانیت بڕیاری چیت داوە.

فشارهێنەرە سەرەکییەکانی ژیان و گۆڕینیان

فشارەکە	گۆڕین
نموونە:	
بوونی کێشە لەگەڵ هاوسەر	- دانانی گفتوگۆی خێزانی بە شێوەی هەفتانە

١. فشارەکانی پیشە:

A.	-
B.	-
C.	-

٢. فشارەکانی پەیوەندییەکان:

A.	-
B.	-
C.	-

٣. خێزانییەکان:

A.	-
B.	-
C.	-

٤. فشارەکانی تەندروستی:

A.	-
B.	-
C.	-

٥. ژینگەییەکان

A.	-
B.	-
C.	-



ڕاهێنانی (٦): چۆن بیر دەکەیتەوە؟

پێشەکی:

بە وەڵامدانەوەی ئەم پێنج پرسیارە کە لەسەر شێوازی هەڵبژاردنی ڕاستترین وەڵامە، دەتوانیت ئاستی خۆت بزانیت کە هەتا چەندە لە گرنگی و کاریگەریی شێوازی بیرکردنەوە لەسەر دروستبوونی فشار تێگەشتوویت! بۆ هەر پرسیارێک تەنها یەک وەڵام دیاری دەکەیت. پێویستە وەڵامەکانت لەسەر بنەمای تێڕوانینی ئێستات بێت بۆ پرسیارەکان، نەک ئەوەی کە کامەت پێ باشە! واتە بەو شێوەیە وەڵام بدەوە کە باوەڕت پێیەتی. ئەم جۆرە لە خۆهەڵسەنگاندن یارمەتیدەرێکی باشە بۆ بیرکەوتنەوەی بابەتەکان و چەسپاندنی لە مێشکدا، هەتا لە داهاتوودا کار بە وەڵامە ڕاست و دروستەکان بکرێت.

ئامانج:

تێگەیشتن لە باوەڕەکانت و ڕێژەی کاریگەرییان لەسەر فشار.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

بۆ هەر ٥ پرسیارەکە، گونجاوترین وەڵام بخەرە بازنەیەکەوە و دیاریی بکە.

پاشان بچۆرە سەر بەشی دەرهێنانی ئەنجامەکان و وەڵامە ڕاستەکان بەدەست بهێنە.

کاتی پێویست:

٥ بۆ ١٠ خولەک

سەرچاوە:

لەلایەن نووسەرەوە ئامادە کراوە.

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

بەدڵنیاییـەوە هەمـوو یـان زۆرینەیـت بەڕاسـتی وەڵام داوەتـەوە، وەڵامـە دروسـتەکانیش بریتیـن لـە:

١. (D) ٢. (A) ٣. (A) ٤. (C) ٥. (B)

کەواتـە تـۆ دەزانیـت (فێـر بوویـت) کـە: بیرکردنـەوەکان کاریگەریـی گەورەیـان هەیـە لەسـەر دروسـتبوونی فشـار و پێویسـتە هەتـا دەتوانین بـە شـێوەیەکی ئەرێنـی بیـر بکەینـەوە لـە ڕووداوەکان و خۆمـان نەبەسـتینەوە بـە بەخـت و شانسـەوە!

چۆن بیر دەکەیتەوە؟

١. لە تووشـبوونی کەسـێک بە فشـاردا، بیرکردنەوەکان لە ڕووداوەکە کاریگەییان چییە؟

A. جـۆری بیرکردنەوەمـان لـە ڕووداوەکـە هیـچ پەیوەندییەکی نییـە بـە دروسـتبوونی فشـار.

B. جـۆری بیرکردنەوەمـان لـە ڕووداوەکـە هیـچ کاریگەرییەکـی نییـە لەسـەر دروسـتبوونی فشـار.

C. جـۆری بیرکردنەوەمـان لـە ڕووداوەکـە کاریگەرییەکـی کەمـی هەیـە لەسـەر دروسـتبوونی فشـار.

D. جـۆری بیرکردنەوەمـان لـە ڕووداوەکـە کاریگەریـی گـەورەی هەیـە لەسـەر دروسـتبوونی فشـار.

٢. کەسـێک تاقیکردنـەوەی هەیـە، کـام شـێوەی بیرکردنـەوە دروسـتە و یارمەتیدەرە بـۆ سـەرکەوتن لـە تاقیکردنەوەکـە:

A. تاقیکردنەوە کارێکی ناخۆشـە، بەڵام بە هەوڵدان سـەرکەوتوو دەبم.

B. تاقیکردنەوە فشەیە و پێویست بە ماندووبوون ناکات.

C. تاقیکردنەوەکە زۆر قورسە، دڵنیام دەر ناچم.

D. من مێشکم باش نییە، دڵنیام سەرکەوتوو نابم.

٣. کام لەم بیرکردنەوانە سەبارەت بە ژیان ڕاست و ئەرێنین:

A. ژیان بریتییە لە کێبەرکێ و منیش دەتوانم لەو کێبەرکێیە سەرکەوتوو بم.

B. ژیان هەمووی ماندووبوونە و هیچ خۆشییەکی تێدا نییە.

C. ژیان خۆشی و ناخۆشییە، بەڵام ناخۆشییەکانی زۆرترن لە خۆشییەکان.

D. ژیان بریتییە لە کێبەرکێ و منیش هەمیشە لە دواوەم و ناتوانم سەرکەوتوو بم.

٤. سەبارەت بە بەخت و شانس لە ژیاندا، کام جۆرە بیرکردنەوەیە ڕاستە:

A. بەخت و شانس هۆکاری سەرکەوتنی مرۆڤەکانە.

B. ژیان هەموی شانس و بەختە.

C. بەخت و شانس شتانێکن خۆمان دامان ناوە، هەوڵدان بنەمای سەرکەوتنە.

D. من ناوچاوم لێی نووسراوە بێبەخت.

٥. کاتێک بۆ کارێک هەڵنابژێردرێیت کە حەزت لێیەتی و دەتەوێت، کام بیرکردنەوەیەت دەبێت:

A. وا بیر دەکەمەوە کە هیچ لێهاتوییەکم نییە.

B. وا بیر دەکەمەوە کە ئەو لێهاتووییە تایبەتییەم نییە کە بۆ ئەو کارە لە ئێستادا پێویستە.

C. وا بیر دەکەمەوە کە کەسێکم خۆشیان ناوێم.

D. وا بیر دەکەمەوە کە بە هۆی کارە خراپەکانی ڕابوردوومەوە هەڵم نابژێرن.



ڕاهێنانی (٧): کام بیرکردنەوەیە هیی تۆیە؟

پێشەکی:

ئێمــە هەریەکەمــان خاوەنــی چەنــد بیرکردنــەوە و تێڕوانینێکیــن بــۆ ڕووداوەکانــی ژیانمــان، کــە جیامــان دەکاتــەوە لــە کەســانی تــر و کاریگەریــی گەورەشــیان هەیــە لەســەر شــێوازی کاردانەوەمــان بــۆ ڕووداوێک. ئـەو باوەڕانـەش پێویستە بیانناسینەوە و بزانین کامانـەن، هەروەهــا بزانیــن ئایــا گونجــاو و یارمەتیــدەرن یــان کێشــەمان بــۆ دروســت دەکــەن؟

لــەم ڕاهێنانــەدا ١٠ ڕووداو، لەگــەڵ ١٠ جــۆری تایبــەت لــە بیرکردنـەوە بـۆ هـەر ڕووداوێـک دانـراون! تـۆ خاوەنـی کام جـۆر لـەو دە بیرکردنەوەیەیت، ئـەوە دیارییـان بکـە. هەریەکـە لـەو بیرکردنەوانـە بـۆ ڕووداوێـک دانـراون، لەوانەیـە هەندێکیـان لـە ژیانـی تـۆدا ڕوویـان نەدابێـت یـان ڕوو نـەدەن! لەبـەر ئـەوە لەسـەر ڕووداوی هاوشـێوە بڕیارەکـەت بـدە و دیاریـی بکـە کـە ئایـا ئـەو بـاوەڕەت هەیـە.

ڕاسـتیی دیاریکردنـی تـۆ هاوکارێکـی باشـە هەتـا بیرکردنەوەکانـت بناسـیتەوە و دیارییـان بکەیـت، نـەک تەنهـا بـۆ چارەسـەری فشـار، بەڵکـوو بـۆ سـەرجەم کایەکانـی ژیـان گرنگـن! لەوانەیـە هـەر دە جۆرەکـەت هەبێـت و لەوانەشـە تەنهـا یـەک جۆریانـت هەبێـت!

ئامانج:

ناسینەوەی تێکچوونە هزرییەکانمان.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

ئەم هەنگاوانە بنێ بۆ هەڵسەنگاندنەکە:

١. بەوریاییەوە هەریەکە لە ڕووداوەکان و بیرکرنەوە تایبەتەکانیان کە لە دوو کەوانەیەدا «» دانراون بخوێنەرەوە، کەمێک بیر بکەوە ئایا ئەو بیرکردنەوەیە یان هاوشێوەی ئەو بیرکردنەوەیەت هەیە؟

٢. ئەگەر خاوەنی هەرکام لەو بیرکردنەوانە بوویت، ئەوە دەستنیشانی بکە و بیخەرە بازنەیەکەوە.

٣. مەرج نییە تەنها یەک دانە دیاری بکەیت! بەڵکوو لەوانەیە چەند دانەیەک لەو بیرکردنەوانەت هەبێت.

٤. لەدوای دیاریکردنی بیرکردنەوەکانت، ئەوە بچۆرە بەشی (دەرهێنانی ئەنجامەکان) هەتا بزانیت جۆری بیرکردنەوەکەت چییە.

کاتی پێویست:

١٥ بۆ ٢٠ خولەک

سەرچاوە:

لەلایەن نووسەرەوە ئامادە کراوە.

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

- وەڵامەکان: بە گوێرەی ئەو هەڵبژاردنەی کە لەو ١٠ بیرکرنەوەیە دیاریت کردووە، هەر بیرکردنەوەیەک دەچێتە چوارچێوەی یەکێک لە (تێکچوونە هزرییەکان) کە دەبێت خۆتی لێ بپارێزیت، جۆرەکانیان بە شێوەی ڕیزبەندی بەم شێوەیە:

١. لکاندن و هەڵەلکاندن

٢. گەورەکردن یان بچووککردنەوە

٣. دەستەواژە پێویستییەکان

٤. زۆرگشتاندن

٥. پاڵاوتنی دەروونی
٦. دارِمان
٧. بازدان بۆ دەرئەنجام
٨. هۆکاردانان بە هۆی هەڵچوونەکانەوە
٩. بەکەسیکردن
١٠. بیرکردنەوەی ڕەش یان سپی

- خۆئەگەر هیچکامیانت هەڵنەبژاردووە، ئەوە مژدەت لێ بێت، مانای وایە کە تۆ هیچکام لەو تێکچوونانەت نییە.
- هەریەکە لەوانەت هەڵبژاردووە، ئەوە بگەڕێرەوە بۆ بەشی پێشوو، پێناسەی ئەو تێکچوونە هزرییەی کە هەتە بخوێنەرەوە و زیاتر لێی تێبگە.
- ئاساییە زیاتر لە چەند دانەیەکمان هەبێت، گرنگ ئەوەیە کە بیانگۆڕین! ئەمەش لە قۆناغەکانی داهاتوودا دەبێت.



کام بیرکردنەوە هیی تۆیە؟

لـەم ١٠ ڕووداوەی خـوارەوە، دە جـۆری بیرکردنـەوە هەیـە، کام جـۆری بیکردنـەوە لـە تـۆدا هەیـە، دیاریـی بکـە:

١. کاتێک لە ڕۆژی شەممە کارێکت هەیە و سەر ناگرێت و ئیشەکە ناکرێت: وا بیر دەکەیتەوە کە: «من ڕۆژانی شەممەم پێوە نایەت».

٢. ئەگەر ڕۆژێک لەگەڵ هاوڕێیەکت بچیتە فەرمانگەیەک و مامەڵەکەت کەموکووڕیی هەبێت، وا بیر دەکەیتەوە کە: «هیچ شتێکی باش بوونی نییە».

٣. کاتێک هاوڕێکـەت دوا دەکەوێـت لـە مەوعیدێکـی نێوانتـان، پـاش ١٥ خولـەک لـە تێپەڕبوون بەسـەر مەوعیدەکەدا تەلەفۆن دەکات و دەڵێت: ببورە بـە هـۆی قەرەباڵغییـەوە دوا کەوتم. وا بیـر دەکەیتەوە: «پێویسـت بـوو زووتـر پەیوەندیـی پێوە بکردمایـە».

٤. کاتێک قسـەت بۆ کۆمەڵێک کردبێت، پێش دەسـتپێکردن وا بیـرت کردۆتـەوە کـە: «من بـەردەوام قسـەکانم لـێ تێکـەڵ دەبێت، هـەرگیز فێر نابـم کـە قسـە بۆ خەڵک بکـەم و تێکی نـەدەم».

٥. کاتێـک دایکـت کۆچـی دوایـی دەکات و جێـت دەهێڵێـت، وا بیـرت کردۆتـەوە کـە «ئەمسـاڵمان تەنهـا ناخۆشـی و ئـازار بـوو».

٦. کاتێک لەگـەڵ هاوڕێیەکت تووشـی دەمەقاڵێ دەبیت و ناخۆشـیتان دەبێـت، وا بیـر دەکەیتـەوە کـە «ئەگـەر ئـەو هاوڕێیـەم وازم لـێ بهێنێـت، ناتوانـم هاوڕێـی تـر بدۆزمـەوە، هەرگیزیـش دڵخـۆش نابـم».

٧. کاتێک دەتەوێت بچیتە چاوپێکەوتنی کار، ئەو کەسەی چاوپێکەوتنەکەت لەگەڵ دەکات دەبینێت کە دانیشتووە و لە ڕووکاریەوە بڕیار دەدەیت و وا بیردەکەیتەوە کە :»هەر لە دوورەوە دیارە کە فڵان کەس ڕقی لە منە». یان کاتێک دەتەوێت هاوسەگیری بکەیت، وا بیر دەکەیتەوە کە: «من دەزانم ژیانێکی خێزانیی خۆشم نابێت».

٨. بەیانی لە خەو هەڵدەستیت و لاشەت ماندووە و تێرخەو نەبوویت، کە دەتەوێت بچیت بۆ سەر کارەکەت. وا بیر دەکەیتەوە کە: «هەست بە باشی ناکەم، ئەمڕۆم ڕۆژێکی ناخۆش دەبێت».

٩. لەگەڵ خزمان چوونەتە سەیران، لە کاتێکدا کە سەیرانەکە تێک دەچێت، وا بیر دەکەیتەوە کە: «ئەوان (خزمەکان) بۆنەکەیان تێک داین».

١٠. خزمێکت لە نەخۆشخانە داخڵ بووە، تۆش هاوەڵی ئەویت لە نەخۆشخانە، کاتێک خزمەکەت چارەسەر وەر دەگرێت، تۆ وا بیر دەکەیتەوە، «پەرستارەکان هەموویان کەسانی باش و بەسۆزن و کەسی خراپیان تێدا نییە».



«شێوازی تێڕوانینمان بۆ ڕووداوەکان و دۆخەکان، دیاریی دەکات کە ئێمە چەندە زیان یان سوود وەر دەگرین»



ڕاهێنانی (٨): دیاریکردنی بیرکردنەوەکان

پێشەکی:

لەم چالاکییەدا هەڵدەستیت بە دیاریکردنی ئەو بیرکردنەوە ڕاستەوخۆیانەی دێتە مێشکتەوە کاتێک تووشی ڕووداوێک دەبیت و دەکەویتە ژێر فشارەوە، ئەو بیرکردنەوە نەرێنییانەی کاریگەرییان هەیە لەسەرت. دەبێت بە شێوەی ڕیزبەندی ئەمانە دیاری بکەیت:

- **ڕووداو:** ئەو ڕووداوەی کە ڕووی داوە لە ڕابوردوو، بۆتە هۆکاری دروستبوونی فشار بۆت، لێرەدا دەتوانیت ئەو فشارانە بهێنیت کە لە ڕاهێنانەکانی پێشتر دیاریت کردوون. هەوڵ بدە بە ڕوونکردنەوەی هۆکارە دۆخییەکان، بە پرسیارەکان کە لە خۆتی دەکەیت بیرت بکەوێتەوە، ئەم پرسیارانە هاوکارن بۆ بیرکەوتنەوەی ڕووداوەکان:

✓ چی ڕووی داوە؟ یان من وا بیر دەکەمەوە کە چی ڕوو دەدات؟
✓ من لەگەڵ کێ بووم؟ یان لە کاتی ڕووداوەکەدا کێم لەگەڵ بوو؟
✓ ئەو کاتە من چیم دەکرد؟
✓ کەی ڕووی دا؟ یان چی کاتێک ئەوە ڕوو دەدات؟
✓ لەکوێ؟ من لەکوێ بووم کە تووشی ئەو ڕووداوە بووم؟

- کاتێک تووشی ئەو ڕووداوە بوویت، چۆن بیرت کردەوە و چی بە مێشکتدا هات؟ ئەو بیرکردنەوەیە بنووسە کە ڕاستەوخۆ هاتە مێشکتەوە سەبارەت بەو ڕووداوە، واتە چۆن بیر لە ڕووداوەکە

دەکەیتەوە ئەوە بنووسە. بیرکردنەوەکە لەوانەیە وشەیەک، وێنەیەک، یادگەیەک، بیرێک، باوەڕێک، یاسایەکی خودی، خوێندنەوەیەک یان مانایەک بێت. واتە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەوە: لەو کاتەدا «چی بە مێشکتدا دێت؟ تۆ چی بە خۆت دەڵێیت؟»

- هەست و هەڵچوونەکانت چۆن بوون کاتێک تووشی ئەو ڕووداوە بوویت؟ کاتێک بەو شێوەیە بیرت کردۆتەوە هەستت بە چی کردووە؟ هەڵچوونەکان زۆر و جۆراوجۆرن کە تووشمان دەبن، وەکوو خەمۆکی، ترس، دڵەڕاوکێ، گوناهباری، تووڕەیی... کامەیانت هەبووە لەو کاتەدا ئەوە تۆمار بکە.
- پاش تۆمارکردنی هەڵچوونەکەت ڕێژەیەکی پێ بدە لەسەر ١٠٠، کە ١٠٠ بەرزترین ئاستی هەستکردنە بەو هەڵچوونە و ٠ کەمترین ئاستە، واتە ئایا تۆ چەندێک ئەو هەڵچوونەت هەبووە دیاریی دەکەیت.

لەپاش دیاریکردنی ئەو لایەنانە تێدەگەیت کە تۆ چۆن بیر دەکەیتەوە و بە هۆی ئەو بیرکردنەوانە چەندە هەڵچوونەکانت گۆڕاون و کاریگەر بوون لەسەرت. بۆ ئاسانکاری نموونەیەکی ڕوونکردنەوە دانراوە کە خشتەیەکی پڕکراوەیە بۆ چەند ڕووداوێک، دەتوانن سوود لە خشتەکە وەر بگرن بۆ پڕکردنەوەی.

ئامانج:

دۆزینەوەی بیرکردنەوەکانت سەبارەت بە فشارەکانی ژیان.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

بەم هەنگاوانەی خوارەوە بیرکردنەوە باوەکانت دیاری بکە:

١. لە ستوونی (ڕووداو)دا، ئەو ڕووداوە ناخۆشەی ڕووی داوە بە شێوەیەکی ورد بینووسە. بەو شێوەیەی کە باس کراوە لە پێشەکیی ئەم چالاکییەدا.

٢. لە ستوونی (بیرکردنەوە)دا، هەوڵ بدە ئەو بیرکردنەوەیە بناسیتەوە کە لەپێش یان لەگەڵ ڕووداوەکەدا هەتبووە.
٣. لە کاتی ڕوودانی ئەو ڕووداوەدا هەستت بە چی کردووە لە ستوونی (هەستەکان) بینووسە، هەر هەڵچوونێکت هەبووە ئەوە بنووسە. پاشا لەتەنیشتی هەڵچوونەکەدا ڕێژەیەک بۆ ئەو هەستە (هەڵچوونە)ی هەتبووە دیاریی بکە لەنێوان ٠ بۆ ١٠٠. واتە ڕێژەی توندییەکەی چەندە، هەتا هەڵچوونەکەت بەهێزتر بێت، ڕێژەی زیاتری بدەرێ و بە پێچەوانەشەوە.
٤. تۆش سێ بۆ ٥ ڕووداو بنووسە لەگەڵ بیرکردنەوەکەت بەو شێوەی کە باسمان کردووە.

کاتی پێویست:

١٥ بۆ ٢٠ خولەک

سەرچاوە:

نووسەر بە سوودوەرگرتن لە چەند سەرچاوەیەک ئامادەی کردووە. بەتایبەت کتێبی (Cognitive Behavior Therapy; Basics and Beyond)

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

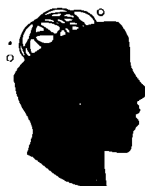
لە کۆتاییدا تۆ تێدەگەیت کە بیرکردنەوەکانت چی بوون و فێر دەبیت کە چۆن بیرکردنەوەکانت بناسیتەوە. هەوڵ بدە بۆ چەند ڕووداوێکی تریش ئەم کارە بکەیت!

دیاریکردنی بیرکردنەوەکان - نموونەیەکی شیکارکراو

ڕووداو	بیرکردنەوە	هەستەکان و ڕێژەکەیان
سبەینێ تاقیکردنەوەیەکی گەورەم هەیە لە وانەی ئینگلیزی.	تاقیکردنەوەیەکی زۆر قورس دەبێت.	دڵەڕاوکێ (٧٠)
لە کاتێکدا کە چوومە ناو کۆمەڵێکەوە، خەڵکەکە دەستیان کرد بە پێکەنین.	من زۆر ناشیرینم، لەبەر ئەوەیە ئەوانیش گاڵتەم پێ دەکەن.	قەتیسبوون (٩٠)
تەلەفۆنم کرد بۆ هاوسەرەکەم، کەچی ئەو تەلەفۆنی بۆ نەکردمەوە.	ئەو لە من تووڕەیە	ترس (٥٠) شڵەژان (٩٠)
هاوارم کرد بەسەر منداڵە ٣ ساڵانەکەمدا کاتێک کە بە گریانەکەی لە خەو هەڵی ستاندم.	من دەبێت کەسێکی خراپ بم و هەرگیز خۆشی لە خۆم نەبینم و منداڵی ئاقڵم نابێت.	هەستکردن بە تاوان (٩٠) دڵتوندی (٥٠) تووڕەیی (١٠٠)
بەڕێوەبەرەکەم تووڕە بوو لێم.	دەبێت من هەڵەیەکم کردبێت، بەدڵنیاییەوە لە کارەکەم دوورم دەخاتەوە.	دڵتوندی (٨٠) دڵەڕاوکێ (٩٠)

خشتەی تۆمارکردنی بیرکرنەوە و هەڵچوونەکان

ڕووداو	بیرکردنەوە	هەستەکان و ڕێژەکەیان



ڕاهێنانی (٩): بیرکردنەوەکەت هەڵسەنگێنە!

پێشەکی:

ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە چەندێک پێویستت بە گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەدا هەیە و ئەو بیرکردنەوانەی هەتبووە چەندە یارمەتیدەر بوون بۆت! بە چەند هەنگاوێک هەڵسەنگاندن دەکەیت بۆ بیرکردنەوەکانت، ڕاهێنانەکە پێک هاتووە لە دیاریکردنی چوار لایەنی پەیوەست بە بیرکردنەوەکەوە، هەریەکەشیان بە وەڵامدانەوەی چەند پرسیارێک دیاری دەکرێت، بەم شێوەیە:

١. کاریگەرییە ئەرێنییەکانی بیرکردنەوەکەت دیاری دەکەیت، بۆ دیاریکردنی کاریگەرییە ئەرێنییەکانی بیرکردنەوەکەت دەتوانیت ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەیت:

- ئەگەر ئەمە ڕوو بدات، چی کاریگەرییەکی ئەرێنیی دەبێت لەسەر من و کەسانی نزیکم؟
- ئەم بیرکردنەوەیە چۆن یارمەتیی من دەدات؟
- ئەم بیرکردنەوەیە چۆن دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە باشبوون بکەم؟
- ئەم بیرکردنەوەیە چی پێشکەشی من دەکات؟
- ئایا بیرکردنەوەیەکی لەم جۆرە من دەپارێزێت لە ڕووداوێکی مەترسیدار؟

- چی بەڵگەیەکم هەیە کە پێم بڵێت ئەم بیرکردنەوەیە سوودی هەیە بۆم؟
٢. دیاریکردنی کاریگەرییە نەرێنییەکانی بیرکردنەوەکە، بۆ ئەمەش ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە:
- ئەم بیرکردنەوەیە چی کاریگەرییەکی نەرێنیی هەیە لەسەر من و ئەوانەی لێمەوە نزیکن؟
- چەندە زیانی هەیە بۆ من؟
- ئەم بیرکردنەوەیە چەندە کار دەکاتە سەر باشبوونم؟
٣. زانینی بەڵگەکان بۆ دروستی و نادروستیی بیرکردنەوەکەت، لێرەدا ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە:
- چی بەڵگەیەک هەیە بۆ پشتیوانیی ئەم بیرکردنەوەیە.
- چی بەڵگەیەک هەیە دژ بەم بیرکردنەوەیە؟
- من هیچ ئەزموونێکم هەیە کە پیشانی بدات ئەم بیرکردنەوەیە بەتەواوی ڕاست نییە؟
- ئەگەر هاوڕێیەکم بەم بیرکردنەوەیەی من بزانێت، چی بە من دەڵێت؟ چی بەڵگەیەک دەهێنێتەوە کە ئەم بیرکردنەوەیەم لە سەددا سەد ڕاست نییە.
- ئەگەر پرسیار لە کەسێکی پسپۆڕ بکەم، ئەو ڕای چییە؟

دوای ئەمە تێدەگەیت بەڵگەکانی لەگەڵ و دژ بۆ بیرکردنەوەکانت کامانەن و بیرکردنەوەکە باشتر هەڵدەسەنگێنیت.

لە کۆتاییدا بە لێکدانەوەی هەرچوار لایەنی (کاریگەریی ئەرێنی، کاریگەریی نەرێنی، بەڵگەی دروستی، بەڵگەی نادروستی) ی بیرکردنەوەکەت، ئێستا دیاریی بکە کە تێچوونەکەی چەندە، بۆ زانینی تێچوون و زیانی ئەم بیرکردنەوەیە، وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە:

- ئایا ئەم بیرکردنەوەیە دەبێت چەندە باجی بۆ بدەم؟
- ئایا دەمەوێت بەردەوام بم لەسەر ئەم باجدانە؟
- ئایا کەسانی تری نزیکم بە هۆی ئەم بیرکرنەوەیەی منەوە باج دەدەن؟
- ئایا من دەمەوێت ئەم بیرکردنەوەیە بگۆڕم هەتا باجی کەمتر بدەم؟

ئامانج:

هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوەکان و زانینی زیانەکانیان.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

بۆ پڕکردنەوەی خشتەکە بە سوودوەرگرتن لەو خشتەیەی وەکوو نموونەیەک دراوە، ئەم هەنگاوانە بنێ:

١. بیرکردنەوەکان کە دیاریت کردووە لە ڕاهێنانی پێشوو بهێنە و لە ستوونی یەکەم (ستوونی بیرکردنەوە) دایان بنێ.
٢. لە ستوونی (کاریگەرییە ئەرێنییەکان) کاریگەرییە ئەرێنییەکان بۆ بیرکردنەوەکە بنووسە.
٣. لە ستوونی (کاریگەرییە نەرێنییەکان) کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو بیرکردنەوەیە بنووسە.
٤. پاشان ستوونەکانی (بەڵگەکانی ڕاستیی بیرکردنەوە) و (بەڵگەکانی دژ بە بیرکردنەوەکە) پڕ بکەوە.
٥. لە ستوونی (تێچوونەکەی چەندە؟) بڕیار بدە کە بەو لێکدانەوانەی کردووتە چەندە باجی ئەو بیرکردنەوەیەت داوە و چەندە زیانت لێی کردووە.

کاتی پێویست:

١٥ بۆ ٣٠ خولەک

سەرچاوە:

نووسەر بە سوودوەرگرتن لە چەند سەرچاوەیەک ئامادەی کردووە. بەتایبەت کتێبی (Cognitive Behavior Therapy; Basics and Beyond)

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

لەم کاتەدا لەوانەیە کە خۆت ببینیت کە بە خۆت بڵێیت: «تێگەیشتم کە ئەم بیرکردنەوەیە زۆر لەسەر من و ئەوانی تر دەکەوێت.» ئێستاش وەڵامی ئەم پرسیارە بدەوە: «ئایا بیرکردنەوەکەی من یەکێکە لە بیرکردنەوە ناواقیعییەکان کە بوونەتە کێشە بۆ کەسانی تر؟»

کەواتە دەر کەوت کە ئەو بیرکردنەوە نەرێنی و هەڵانەی هەمانە هۆکاری زیانن بۆ ژیانمان و دەبێت خۆمانی لێ بپارێزین. هەوڵ بدە بۆ چەند ڕووداو و بیرکردنەوەیەکی تریش ئەم کارە بکەیت!

بیرکردنەوەکەت هەڵسەنگێنە - نموونەیەکی شیکارکراو

بیرکردنەوە	کاریگەرییە ئەرێنییەکان	کاریگەرییە نەرێنییەکان	بەڵگەکانی ڕاستیی بیرکردنەوە	بەڵگەکانی دژ بە بیرکردنەوەکە	تێچوونەکەی چەندە؟
تاقیکردنەوەیەکی زۆر قورس دەبێت.	دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر هەوڵ بدەم.	- تووشی دڵەڕاوکێ و ترسێکی زۆرم دەکات. - هەست بە بێزاری دەکەم لە خوێندن. - خەو و خواردنم تێک دەچێت و تەرکیزم نامێنێت.	- پێشتر ڕۆژانە سەعیی باشم نەکردووە. - تاقیکردنەوە هەر خۆی ناخۆشە.	- من خاوەنی توانایەکی باشم. - کاتی زۆرم لە بەردەستە بۆ سەعیکردن. - پێشتر لەم وانەیەدا من باش بووم و نمرەکانم باشن. - مەنهەجەکە دیاریکراوە و جۆری پرسیارەکانیش دەزانم کە چۆنن؟	بە هۆیەوە ناتوانم بەباشی بخوێنم و دەرئەنجام لە کاتی تاقیکردنەوە تووشی لەبیرچوونەوە دەبم و لە وانەکەم خراپ دەبم.

من زۆر ناشیرینم، لەبەر ئەوەیە ئەوانیش گاڵتەم پێ دەکەن.	– دەزانم کە کێم و خۆم دەناسم. - وام لێ دەکات لە خەڵکی دوور بکەومەوە!	– تووشی شەرم دەبم. ناتوانم لەپێش خەڵکی وتار بدەم یان قسە بکەم. - خۆم لە خەڵکی دوور خستۆتەوە. - لەوانەیە تووڕە ببم و کێشە دروست بکەم.	– تەنها خۆم وا بیر دەکەمەوە کە ناشیرینم و کەمێک لووتم گەورەیە.	– خاوەنی جەستەیەکی بەهێز و لاشەیەکی ڕێکم. - هیچ شتێکی تایبەتم نییە کە لە خەڵکی جیاواز بم و لەوان ناشیرینتر بم. - تا ئێستا کەس پێی نەوتووم کە ناشیرینم. و من هاوسەرم هەیە. - هیچ بەڵگەیەکم نییە کە ئەوان بە من پێبکەنن.	ئەم بیرکردنەوەیە بۆتە هۆی دابڕانم لە خەڵکی و چەندین کێشەی بۆ دروست کردووم لە کاتی پەیوەندیکردنم بەوانی ترەوە. تەنانەت لە زۆر کار بێبەش بووم!

من دەبێت کەسێکی خراپ بم و هەرگیز خۆشی لە خۆم نەبینم و منداڵی ئاقڵم نابێت.	هیچ کاریگەرییەکی ئەرێنیی نییە!	– هەستکردن بە خەمۆکی و دڵتوندی. - تووڕەیی لە ژیانی ئێستا و منداڵەکان. - شەڕکردن لەگەڵ هاوسەر و منداڵ.	– منداڵەکانم جووڵەیان زۆرە. - ئیش و کاری ڕۆژانەم زۆرە و فریا ناکەوم.	– منداڵەکان هەموو کات خراپ نین و بێزارم ناکەن. - هێشتا منداڵەکان بچووکن و گەورە بن باشتر دەبن. - هاوسەرەکەم هاوکارمە. - کەم جار تووشی ئەم کێشەیە دەبم و هەموو جارێک بەو شێوەیە نییە.	بە هۆیەوە ناتوانم ژیانی ئاسایی بکەم و بەردەوام گومانم هەیە لە سەرکەوتن لە ژیاندا. بەردەوام سەرئێشەم هەیە.

خشتەی هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوەکان

بیرکردنەوە	کاریگەرییە ئەرێنییەکان	کاریگەرییە ئەرێنییەکان	بەڵگەکانی ڕاستیی بیرکردنەوە	بەڵگەکانی دژ بە بیرکردنەوەکە	تێچوونەکەی چەندە؟



ڕاهێنانی (١٠): گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان

پێشەکی:

ئێستا کاتی ئەوەیە کە جێگرەوەیەک دابنێیت بۆ بیرکردنەوەکانت کە کێشەت بۆ دروست دەکەن و تێچوونیان زۆرە و زیانیان هەیە. لە ڕاهێنانی پێشوو (ژمارە ٩) بۆت دەر کەوت کە دەبێت بیرکردنەوەکەت بگۆڕیت، چوونکە تێچوونی زۆرە و زیانی هەیە بۆت. ئێستا کاتی ئەوەیە کە بیرکردنەوەیەکی جێگرەوە دابنێیت بۆ ئەو بیرکردنەوەیەی پێشووت کە کەمتر تێچوونی هەیە، زۆر وردن و کەمتر کێشە دروست دەکەن بۆت.

لەم چالاکییەدا بۆ بیرکردنەوەکانی پێشووت، بیرکردنەوەیەکی جێگرەوە دادەنێیت، دیاریی بکە ئەگەر ئەو بیرکردنەوەیەی ئێستا هەتە و زیانی هەیە بۆت، دەبێت بیگۆڕیت بۆ چی جۆرە بیرکردنەوەیەک؟ واتە ئێستا بیرکردنەوەیەکی تر دابنێ کە ڕاست و دروستە و سوودت پێ دەگەیەنێت و بیرکردنەوەیەکی ئەرێنییە. ئەم پرسیارانە یارمەتیت دەدات بۆ دیاریکردنی بیرکردنەوەیەکی جێگرەوەی دروست:

- ئایا هیچ لێکدانەوەیەکی تر هەیە بۆ ڕووداوکە کە کەمتر تێچوونی هەبێت، زۆر وردتر بێت و کەمتر کێشەدار بێت؟
- ئەگەر کەسێک کە من چاودێریی دەکەم لەم دۆخەدا بێت، لەگەڵ ئەم بیرکردنەوانە و زانیارییانە، چۆن پێشنیازی بۆ دەکەم کە

دۆخەکە ببینێت و بیر بکاتەوە.

- ئەگەر هاوڕێیەک کە بەڕاستی ئێمەی دەوێت زانیی من وا بیر دەکەمەوە، چی بە من دەڵێت؟ ئامۆژگاریی چییە؟

پاش ئەوەی بیرکردنەوە نوێکەت دانا، ئێستا هەریەک لەو هەستانە (هەڵچوونانەی) هەتبووە، دووبارە ڕێژەیان پێ بدەوە کە ئایا چەندە تووشی ئەو هەڵچوونانە دەبیت؟ هەروەها ڕێژەی چەندیان دەدەیتێ! واتە دووبارە هەڵچوونەکەت دابنێرەوە، بەڵام ئەم جارە بۆ بیرکردنەوە جێگرەوە نوێیەکەت.

ئامانج:

گۆڕینی بیرکردنەوە نادروستەکان بۆ بیرکردنەوەی دروست.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

بۆ پڕکردنەوەی خشتەکە بە سوودوەرگرتن لەو خشتەیەی وەکوو نموونەیەک دراوە، ئەم هەنگاوانە بنێ:

١. لە خشتەکەدا ئەم چوار ستوونە پڕ بکەوە کە لە ڕاهێنانەکانی پێشوو دیاریت کردوون.

- ئەو ڕووداوەی کە ڕووی داوە. (ڕاهێنانی ژمارە ٨)
- بیرکردنەوەکەت کە بۆ ڕووداوەکە هەتبووە. (ڕاهێنانی ژمارە ٨)
- هەستەکانت کە لەگەڵ بیرکردنەوەکەت هەتبووە لەگەڵ ڕێژەکەی. (ڕاهێنانی ژمارە ٨)
- تێچوونی ئەو بیرکردنەوەیە کە چەندە بووە. (ڕاهێنانی ژمارە ٩)

٢. ئێستا بیرکردنەوەیەکی تر دابنێ کە ڕاست و دروستە و سوودت پێ دەگەیەنێت و بیرکردنەوەیەکی ئەرێنییە. لە ستوونی (بیرکردنەوەی جێگرەوە)دا بیرکردنەوەکە بنووسە.

٣. کاتێک بیرکردنەوە نوێیەکەت نووسی کە چییە، ئێستا دووبارە هەڵچوونەکانت بنووسە، بە شێوەیەک ئەگەر ئەم بیرکردنەوە

جێگرەوەیەت هەبێت بۆ ڕوداوەکە، ڕێژەیەکیش بدە بە هەڵچوونەکەت.

٤. بەم شێوەیە هەموو ڕووداو و بیرکردنەوەکان کە دیاریت کردووە بە هەمان شێوە بیانگۆڕە.

کاتی پێویست:

١٥ بۆ ٣٠ خولەک

سەرچاوە:

نووسەر بە سوودوەرگرتن لە چەند سەرچاوەیەک ئامادەی کردووە.

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

کاتێک لەم ڕاهێنانە دەبیتەوە، دەبینیت کە بیرکردنەوەی دروست چەندە تێچوونی کەمە و هەڵچوونە نادروست و خراپەکانت چەندە کەم دەبنەوە؟ هەروەها هەست بە ئارامی دەکەیت!

ئیتر کاتی ئەوەیە هەر ڕووداوێک ڕووی دا بیرکردنەوەکەت بگۆڕیت بەم شێوەیەی لێرەدا باس کراوە!

گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان - نموونەیەکی شیکارکراو

ڕووداو	بیرکردنەوەی پێشوو	هەستەکان	تێچوونەکەی	بیرکردنەوەی جێگرەوە	هەستەکان
سبەینێ تاقیکردنەوەیەکی گەورەم هەیە لە وانەی ئینگلیزی.	تاقیکردنەوەیەکی زۆر قورس دەبێت.	هەستم بە دڵەڕاوکێ کرد (٧٠)	بە هۆیەوە ناتوانم بەباشی بخوێنم و دەرئەنجام لە کاتی تاقیکردنەوە تووشی لەبیرچوونەوە دەبم و لە وانەکەم خراپ دەبم.	لەم تاقیکردنەوەیە بەسەرکەوتوویی دەر دەچم.	دڵەڕاوکێ (٣٠)

لە کاتێکدا کە چوومە ناو کۆمەڵێکەوە، خەڵکەکە دەستیان کرد بە پێکەنین.	من زۆر ناشیرینم، لەبەر ئەوەیە ئەوانیش گاڵتەم پێ دەکەن.	هەستم بە قەتیسبوون کرد (۹۰)	ئەم بیرکردنەوەیە بۆتە هۆی دابڕانم لە خەڵکی و چەندین کێشەی بۆ دروست کردووم لە کاتی پەیوەندیکردنم بەوانی ترەوە. تەنانەت لە زۆر کار بێبەش بووم!	من کەسێکی سەرنجراکێشم و ئەوان بە شتێکی تر پێدەکەنن.	قەتیسبوون (۰) شادومانی (۸۰)
هاوارم کرد بەسەر منداڵە ۳ ساڵانەکەمدا کاتێک بەگریانەکەی لە خەو هەڵی ستاندم.	من دەبێت کەسێکی خراپ بم و هەرگیز خۆشی لە خۆم نەبینم و منداڵی ئاقڵم نابێت.	هەستم بە تاوان (۹۰) و دڵتوندی (۵۰) و تووڕەیی (۱۰۰) دەکرد	بە هۆیەوە ناتوانم ژیانی ئاسایی بکەم و بەردەوام گومانم هەیە لە سەرکەوتن لە ژیاندا. بەردەوام سەرئێشەم هەیە.	من ژیانێکی ئاسوودەم هەیە و دەتوانم ژیانم خۆشتر بکەم.	ئاسوودەیی (۵۰) دڵتوندی (۲۰) تووڕەیی (۱۰)

خشتەی گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان

ڕووداو	بیرکردنەوەی پێشوو	هەستەکان	تێچوونەکەی	بیرکردنەوەی جێگرەوە	هەستەکان



ڕاهێنانی (١١): فریاکەوتنی خێرا!

پێشەکی:

ئـەم چالاکییـە چەنـد ڕاهێنانێکـە کـە یارمەتیـت دەدات بەخێرایـی بیرکردنەوەکانـت بگۆڕیـت کاتێک تووشـی ڕووداوێـک بوویـت! حـەوت ڕاهێنـان دانـراوە کـە دەبێـت فێریـان بیـت، لـە کاتێکـدا تووشـی فشـار دەبیـت، دەتوانیـت یەکێکیـان بـەکار بهێنیـت هەتـا ڕزگارت بێـت لـە فشـارەکە و بیرکردنـەوە و کاردانەوەکانـی. ڕاهێنانەکانیـش ئەمانـەن:

١. لێدان بە لاستیک (Rubber Band Snap)

٢. بیرکردنەوەکە بوەستێنە ("Stop" Thinking")

٣. هەناسەیەکی قووڵ بدە (Take a Deep Breath)

٤. بەنووسینکردنی هەڵچوونەکان (Emotional-Processing Journal)

٥. وێنەکێشانی شوێنی خۆش (Happy Place Visualization)

٦. ڕاهێنانی شششش (Shhhh)

٧. پشوویەک وەر بگرە بەبێ کۆفی! (The coffee-free coffee break)

هەنگاوەکانـی ئەنجامـدان و شـێوازی بەرکارهێنانیـان لـە خـوارەوە بـاس کـراون.

ئامانج:

فێربوونی تەکنیکەکانی کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکان لە ساتی بوونی فشاردا!

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

هەریەکە لەو تەکنیکانە شێوازی تایبەتی هەیە کە ڕوون کراونەتەوە.

کاتی پێویست:

بە گوێرەی جۆری ڕاهێنانەکان دەگۆڕێت.

سەرچاوە:

بۆ هەر ڕاهێنانێک سەرچاوەکەی لەگەڵ خۆی دانراوە.

دەرهێنانی ئەنجامەکان:

دەرئەنجامی هەموویان کەمبوونەوەی فشارەکە و گۆڕینی بیرکردنەوەکەیە.

یەکەم: لێدان بە لاستیك!

تەکنیکێکی کۆنە، بەکار دێت بۆ وەستاندنی بیرکردنەوەکان، بە پێکەوەگرێدانی ورووژێنەرێکی نەرێنی (ئازارێکی کەم) لەگەڵ هاتنی بیرکردنەوەی نەرێنی و نەویستراو، بەم شێوەیە:

لاستیکێک لە مەچەکت ببەستە، هەرکاتێک بیرکردنەوە نەرێنییەکە هاتە مێشکتەوە، لاستیکەکە ڕابکێشە و بەری بدە بەرەو ڕووی پێستی دەستت، بەمەش ئازارێکی کەمت پێ دەگات. ئەو ئازارە کەمە لەگەڵ بیرە نەرێنییەکە یەک دەگرن و بیکردنەوە نەرێنییەکە دەبێتە باوەڕێکی ناخۆش!

ئەنجامدانی ئەم تەکنیکە بۆ ماوەیەک دەبێتە هۆی لەبیربردنەوەی بیرکردنەوە ناخۆشەکە و بەتەواوی ڕزگارت دەبێت لێی. پێویست ناکات ئازارێکی زۆری خۆت بدەیت، تەنها هێندە بەسە کە هەست بکەیت کارێکی هەڵەت کردووە!

8 keys to stress management



«ئازارەکە فێرت دەکات کە بیرکردنەوە نەرێنییەکەت زیانی هەیە»

دووەم: بیرکردنەوەکە بوەستێنە

ئەگەر تەکنیکی (لێدان بە لاستیک) چالاکییەکی بەرچاوە، خەڵکی دەیبینێت و ناکرێت لاستیک بکەیتە دەستت، ئەوە ئەم تەکنیکە بەکار بهێنە!

وێنەیەک لە مێشکتدا دابنێ وەکوو هێمای وەستاندن! هەتا وێنەکە ڕوونتر بێت، باشترە. لەوانەیە هێمای ترافیک بەکار بهێنیت کە ڕەنگی سوور واتە بوەستە، یان دەستێکی سوور لەگەڵ چەند وتەیەک بکەیتە هێمای وەستاندن، یان هەرشتێک کە تۆ دەتەوێت و دەتوانیت و مانای وەستاندن دەدات بیکە بە هێما!

هەرکات خۆت بینییەوە، خەریکە یەکێک لەو بیرکردنەوە نادروستانەت بۆ دێت کە دەتەوێت نەیەن بۆت و ڕزگارت بێت لێیان، ڕاستەوخۆ تەرکیزت لەسەر ئەو بیرکردنەوەیە بگۆڕە و تەکیز بخەرە سەر خاڵی وەستاندنی بیرکردنەوەکە کە دات ناوە.

کەواتە تەنها هێمایەک دابنێ وەکوو وێنەیەک لە مێشکتدا بۆ ئەو بیرکردنەوانەی کە نادروستن و دەبنە هۆی دروستبوونی فشارەکەت. هەرکات هاتە مێشکتەوە، وێنەکە بخەرە خەیاڵتەوە و بڵێ بوەستە.

8 keys to stress management

سێیەم: هەناسەیەکی قووڵ بدە

هەناسەدانی قووڵ دەبێتە هۆی ئارامبوونەوەی لاشەت، ئۆکسجین دەگەیەنێتە خوێن، هزرت خاوێن دەکاتەوە و کاردانەوەکانت بۆ فشار کەم دەکاتەوە. ئەمەش چەند ڕێنماییەکی سادە هەتا بیرت بمێنێت:

- لە کاتی هەناسەداندا، شانەکانت مەجووڵێنە و بە سک هەناسە بدە. پێویست ناکات شانەکانت بەرز و نزم بکەیت، بەڵکوو پێویستە کە سکت فراوان بێت کاتێک هەناسە هەڵدەمژیت.

- بۆ کۆنترۆڵکردنی خێرایی هەناسەدانت، لە مێشکتدا هەتا ٣ بژمێرە کاتێک هەناسە هەڵدەمژیت و هەتا ٥ بژمێرە کاتێک هەناسە دەدەیتەوە. ئەمە دەبێتە هۆی درێژکردنەوەی هەناسەدانت بە شێوەیەکی سروشتی و تەرکیزت دەباتەوە ناو خۆت.
- کاتێک پاش چەند چرکەیەک هەستت کرد کە مێشکت پاک بۆتەوە، بیرکردنەوەیەکی گونجاو هەڵبژێرە کە گونجاوە بۆ دۆخەکە.

بەم شێوەیە بکە: بەئارامی دابنیشە، هەناسە لە ڕێگەی لووتەوە هەڵمژە و لەو کاتەدا لە مێشکتدا هەتا ٣ بژمێرە و دواتر هەناسەکەت بهێڵەرەوە و هەتا ٤ بژمێرە، پاشان هەناسەکە لە ڕێگەی دەمەوە بدەوە و هەتا ٥ بژمێرە لە مێشکتدا!

8 keys to stress management



«بە هەناسەدانی قوڵ، مێشکت ئارامبکەوە و بیرکردنەوە نەرێنییەکان لەبیر بکە»

چوارەم: بەنووسینکردنی هەڵچوونەکان

لە کاتێکدا هەڵچوونەکانت دەنووسیتەوە، ئەوە دەبێتە هۆی هەناسەدانی بیرکردنەوە نەرێنییەکانت و تێکشکاندنی بەستەڵەکی بیرکردنەوەکان. ئەمانە ڕەچاو بکە لە کاتی بەنووسینکردنی هەڵچوونەکان:

- پێویست ناکات هەموو هەستەکانی ڕۆژەکەت بنووسیتەوە.
- دەربارەی هەستە نەرێنی و ئەرێنییەکانت بنووسە، بەڵام بیرت نەچێت کە هەندێک کات دابنێیت بۆ دیاریکردنی چارەسەرەکان.
- سەبارەت بە هەستەکەت بنووسە و دەربارەی ئەوەش کە بۆچی ئەو هەستەت هەیە.

بەم شێوەیە: کاتێک فشارت هەیە، لەسەر پەڕەیەک هەڵچوونەکانت بنووسەوە و ئەوەی لە مێشکتدایە بیخەرە سەر وەرەقەکە، کەمێک باسی چارەسەرەکەش بکە، پاشان دووبارە بیر لە کێشەکە بکەوە، دەبینیت کە لەم ڕێگەیەوە هەڵچوونەکانت دەناسیتەوە و لە بیرکردنەوە نەرێنییەکان دەرباز دەبێت.

8 keys to stress management

پێنجەم: وێنەکێشانی شوێنی خۆش (Happy Place Visualization)

ئەم تەکنیکە بەم شێوەیە دەکرێت:

- چاوەکانت دابخە.
- تێبینیی ئەوە بکە کە هەستەکانت چۆنن. دەتوانیت ڕێژەی توندیی هەستەکانت بپێویت لە سفر بۆ ۱۰ (۱۰ مانای ئەوەیە کە زۆر بێزارکەرە وەکوو تووڕەیی، دڵتوندی، سفریش مانای ئەوەیە کە تۆ



هەستی ناخۆشت نییە). هەروەها تێبینیی هەستەکانی لاشەشت بکە.

- ٥ بۆ ٦ هەناسەی بەهێز بدە، هەرکاتێک هەناسە دەدەیتەوە، وا بکە هەڵچوونەکانت بڕۆن و جێت بهێڵن.
- بیرکردنەوە و خەیاڵەکانت بکە بە شتێکی ئەرێنی. بۆ نموونە خەیاڵ بکە کە تۆ ئێستا لە شوێنی دڵخوازی خۆتی لەناو ژینگەدا (بۆ نموونە: لەکەنار دەریا بەئارامی ڕاکشاویت، بەناو دارستانێکدا پیاسە دەکەیت، بە شاخدا هەڵدەگەڕێیت، لەناو باخچەکەدا پیاسە دەکەیت، سەیری ئاوابوونی خۆر دەکەیت لەناو بەلەمێکدا)، یان شوێنێک بێت کە تۆ بەردەوام دڵخۆش و ئارامیت تیایدا.
- تێبینیی ئەمانە بکە بەوردی: هەست بە چی دەکەیت؟ هەستت چۆنە؟ چیت لەبەردایە؟ کێت لەگەڵە؟ هەواکە چۆن بەر پێستت دەکەوێت؟ تێبینیی چی ڕەنگێک دەکەیت؟ (شینییەتیی ئاو، ڕەنگەکانی ئاسمان لە کاتی خۆرئاوابووندا، کوڵمی گەشاوەی خۆشەویستەکەت)؛ گوێت لە چی دەنگێکە؟ (جریوەی باڵندەکان، دەنگی لەرینەوەی گەڵاکان، هاژەی دەریا)؛ ئایا تام یان بۆنی شتێک دەکەیت؟ (شیرینی لەسەر لێوەکانت، قاوە یان ڕەنگی دووکەڵی تەختە سووتاوەکان). هەتا وردەکاریی هەستەکان زیاتر بێت، ئەوە باشترە، ئەمانە ئاڕاستەت دەکەن بەرەو لادانی بیرکردنەوەت لە بیرکردنەوە نەرێنییەکان.
- کاتێک خەیاڵ دەکەیت، هەست دەکەیت بە خۆشی و شادومانی و زەردەخە، هەوڵ بدە لەگەڵ ئەم خەیاڵەدا بمێنیتەوە، هەموو هەستەکانت دەر بخەیت بۆ ماوەی ٥ بۆ ١٠ خولەک.
- ئێستا جارێکی تر تێبینیی هەستەکانت بکەرەوە، ڕێژەی توندیی هەستە نەرێنییەکان لە ٠ بۆ ١٠ دابنێ. (دەبینیت هەستە ناخۆشەکان نەماون).

- کاتێک هەستت کرد بەتەواوی ئارام بوویتەوە و تۆ ئامادەیت، دووبارە ٥ بۆ ٦ هەناسەی توند بدە.
- بیری خۆتی بخەرەوە کە دەتوانیت هەرکات بتەوێت بچیتە ئەو شوێنە خۆشە.
- ئێستا چاوەکانت بکەوە.

The Stress Management Handbook

شەشەم: ڕاهێنانی شششش (Shhhh)

دەنگی (Shhhh) لە پزیشکیی کۆنی چیندا دەبێتە هۆی ئارامبوونەوەی جگەر!

بەم شێوەیە ئەنجامی بدە:

- دەستێکت بخەرە سەر سکت و بەنەرمی جوولە بکە بە دەستت بە شێوەیەکی خولاوە، وەکوو ئەوەی کە دەتەوێت سکت بشێلیت کاتێک هەست بەئازاری سک دەکەیت. دەستت داناوە لەسەر سکت، بیجوولێنە و هەناسە هەڵمژە، کاتێک هەناسەکەت دایەوە، دەنگی (شششش) دەر بکە.
- دەستت بجوولێنە لەسەر سکت بە ئاراستەی میلی کاتژمێر، نۆ جار کاتێک هەناسە هەڵدەمژیت، هەرجارێک هەناسەت دایەوە دەنگی (شششش) دەر بکە.
- دواتر دەستت بجوولێنە لەسەر سکت بە ئاراستەی پێچەوانەی میلی کاتژمێر، نۆ جار کاتێک هەناسە هەڵدەمژیت، هەرجارێک هەناسەت دایەوە دەنگی (شششش) دەر بکە.

ئەمەش ئارامت دەکاتەوە و لە هەستە ناخۆشەکان ڕزگارت دەبێت.

The Stress Management Handbook

حەوتەم: پشوویەك وەر بگرە بەبێ کۆفی!
The coffee_free coffee break

بڕی ماددەی کافایین لەناو دوو کوپ قاوەدا، کە مرۆڤ دەیخواتەوە، دەبێتە هۆی زیادکردنی لێدانی دڵ بە ڕێژەی زیاتر لە ١٥ جار لە خولەکێکدا. لەوانەشە ببێتە هۆی تووڕەیی و هەڵچوون. لەبەر ئەوە دوور بکەوەرەوە لە خواردنەوەی سێیەم یان چوارەم کوپ لە قاوە. لەجیاتیی ئەوە خواردن یان خواردنەوەیەکی تر بخۆ کە یارمەتیت دەدات لاشەت باشتر خۆی بگونجێنیت لەگەڵ فشارەکەدا، وەکوو ئەمانە:

- خواردنەوەی کوپێک ماستاوی کەمچەوری.
- کوپێک لە زەڵاتەی میوە.
- مشتێک لە چەرەس.
- پارچەیەک چوکلێت (تەنها یەک پارچە).
- پارچەیەک میوە.
- کوپێک چای سەوز.
- پەرداخێک ئاو (تۆ پێویستیت بە تێرئاوبوونە).

لە کاتی بوونی فشاردا پەنا بەرە بەر یەکێک لەو ڕێگایانە هەتا ئارام ببیتەوە.

Stress Management For Dummies



ڕاهێنانی (١٢): یاریی کۆنترۆڵی فشار

پێشەکی:

ئێستا تۆ تێدەگەیت کە دەبێت چۆن کۆنترۆڵی فشارەکانت بکەیت! دەزانیت کە چۆن فشارەکانت کەم بکەیتەوە، کام جۆر بیرکردنەوە یارمەتیدەرتە، ئێستا کاتی ئەوەیە کە چەند تەکنیکێک فێر بیت کە ئەگەر فشارت هەبوو بەکاریان بهێنیت. لە خوارەوە خشتەیەک هەیە کە ٢٤ چالاکیی تێدا دانراوە هەتا چەند دانەیەکیان دیاری بکەیت، بۆ ئەو کاتانەی کە دەکەویتە ژێر فشارەوە بەکاریان بهێنیت و ئارام ببیتەوە.

دەتوانیت سەرجەمیان ئەنجام بدەیت، بەڵام هەوڵ بدە کە ٥ بۆ ١٠ دانە هەڵبژێریت، هەتا لە کاتی تووشبوون بە فشارە جیاوازەکاندا بەکاریان بهێنیت و ببنە ڕۆتینی ژیانت و بەشێک بن لە چالاکییەکانی ڕۆژانەت.

ئامانج:

دیاریکردنی تەکنیکەکانی کۆنترۆڵی فشار.

هەنگاوەکانی ئەنجامدان:

سەرجەم چالاکییەکان بخوێنەرەوە، پاشان چەند چالاکییەک دیاری بکە کە بۆ تۆ گونجاوە و دەتوانیت لە داهاتوودا بەکاریان بهێنیت.

کاتی پێویست:

٥ بۆ ١٠ خولەک

سەرچاوە:

سوود وەرگیراوە لە کتێبی (Teaching stress management)

دەرئەنجامەکان:

ئێستا تۆ خاوەنی چەند تەکنیکێکی تایبەت بە خۆتی و دەزانیت ئەگەر تووشی فشار هاتی، چۆن هەڵسوکەوت بکەیت و چی چالاکییەک بکەیت.

لە کۆتاییدا وتەی کۆتایی «من دەتوانم کۆنترۆڵی فشارەکانم بکەم» بە دەنگی بەرز بە خۆت بڵێرەوە. هەروەها لە پەڕەیەکدا ئەم وتەیە لە سەرەوە بنووسە و ئەو چالاکییانەی دات ناوە ئەنجامیان بدەیت لەژێریدا بنووسە.

یاریی کۆنترۆڵی فشار			
خوێندنەوەی کتێب بۆ چێژوەرگرتن	خۆشۆردن یان دوشکردن	خەوی تەندروست و سەرخەوشکاندن	چوون بۆ جیم و هۆڵی یاریکردن
پێکەنینی زیاتر و زەردەخەنە	ئەنجامدانی یۆگا	چوونە سەیران و گەشت	گوێگرتن لە میوزیک یان قورئان
چێژوەرگرتن لە چوونەدەرەوە و جەوگۆڕین	کاتبەسەربردن بەتەنهایی	هەموو شتێک بۆ هاوڕێ باشەکەت باس بکەیت	نوێژکردن یان مێدیتەیشن
ئەنجامدانی دروومان، چێشتلێنان، نانکردن	یاریکردن	ئەنجامدانی کاری خۆبەخشی	سەماکردن
هەناسەدانی قووڵ و خاوکردنەوەی ماسولکەکان	ئەنجامدانی ئەو کارەی هیوایەتە و حەزت لێیەتی!	ئەنجامدانی وەرزشی ڕۆژانە	خواردنی تەندروست
بەشداریکردن لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکان	ئەنجامدانی یاریکردن بە پەزڵ	قورئانخوێندن و زیکرکردن	خۆشەویستی ببەخشە
«من دەتوانم کۆنترۆڵی فشارەکانم بکەم»			



بەئاگایی تەواو (Mindfulness)

مایندفوڵنێس واتە کەسەکە بە تەواوی بەئاگا بێت لەو کاتەی کە تێیدایە. مانای ئەوەیە کە سەرنج بخەیتە سەر ئەزموونە ڕاستەوخۆکانت کە هەتن، دابڕان لە بیرکردنەوە و هەستەکانت، بینینیان وەکوو هەستی کرانەوە، کونجکاوانە و بەسۆزانە و پەسەندکردنیان بەبێ دادوەریکردن.

هێنانەدیی ئەم بەشانە پێویستن هەتا بەئاگایی تەواوت هەبێت:

- **هێشتنەوەی ئاگایی** (Maintaining awareness):

ئەمە مانای ئەوەیە کە تۆ بتوانیت دەر بچیت لە دڵەڕاوکێ و ترس و ڕۆتینە بەردەوامەکانت و بەئاگا بیت لەوەی کە چی ڕوو دەدات لە ژیانتدا. دەبیتە چاودێریکەرێکی بێلایەن بەسەر جیهانی ناوەوەت (بیرکردنەوەکانت، هەستەکانت، هەستە جەستەییەکان) و ئەوەی کە ڕووی داوە لە جیهانی دەرەوەدا.

- **ئەنجامدانی تەرکیزکردن** (Paying attention):

تەرکیزکردن بریتییە لە سەرنجدانی بەئاگایانە. بۆ ئەوەی (بەتەواوی بەئاگا بیت)، ئەوە پێویستە کە تەرکیز بکەیت. واتە هەوڵ بدەیت سەرنجت بخەیتە سەر ئەو شتەی کە دەبێتە جێگەی تەرکیزکردنی تۆ. سەرجەم لایەنەکانی ببینیت.

- **بیرهێنانەوە** (Remembering):

پێویستە بیرت بێت کە تۆ تەکنیکی بەئاگایی تەواو ئەنجام دەدەیت - واتە بیرت بێت کە بەیەکەوە کۆنترۆڵی بەئاگایی و تەرکیزکردنت بکەیت.

- **لە ئەم ساتەدا بیت** (Being in the moment):

یەکێک لە بنەماکانی مایندفولنێس ئەوەیە کە لە ئێستادا بیت. پێویستە بەئاگا بیت بەرامبەر بە لایەنەکانی ئەو شتانەی کە ڕوویان داوە لە ئێستادا. واتە ڕابوردوو و داهاتوو گرنگییان نییە و مەگەڕێوە بۆ دواوە!

- **دادوەر نەبیت** (Being non-judgmental):

مێشکی ئێمە وا دروست کراوە کە دادوەری بکات. ئێمە هەموو کاتێک خەریکی دادوەریین، بە شێوەیەکی ئاگایانە بێت یان بێئاگایانە. ئەم دادوەرییە لە ڕابوردوو سوودی هەبووە بۆ مرۆڤی ناو ئەشکەوت کە پێویست بووە یەکسەر بڕیار بدات هەتا نەبێتە نێچیری ڕاوچییە برسییەکان. لە ئێستادا پێویستە بە شێوەیەکی کراوە ببینین و ئەوەش پەسەند بکەین کە ڕوو دەدات، نەک ڕاستەوخۆ بڕیار بدەین لەسەر شتەکان و ئەوانی تر. هەرگیز ڕاستەوخۆ بڕیار مەدە، بڕیاردانت دوا بخە هەتا هەموو لایەنەکان دەبینیت!

- **کاردانەوەت نەبێت** (Being non-reactive):

کاردانەوە دەرخەری ئەوەیە کە تۆ ڕاستەوخۆ وەڵام بدەیتەوە لەسەر بنەمای بڕیاری پێشوەختە و هەڵەی هەڵچوونەکانت. کاردانەوەکان ئۆتۆماتیکین و فێریان بووین. وەڵامدانەوە کردەیەکی کۆنترۆڵکراو و خودویستانەیە، چەندین بژاردەت دەداتێ، لەبەر ئەوە هەوڵ بدە لەجیاتیی کاردانەوە وەڵام بدەیتەوە!

- **ئەنجامدانی بەسۆزبوون** (Practicing compassion):

کاتێـک بەسـۆز دەبیـت تەنهـا کـردە هـزری و عەقلییـەکان ناگۆڕێـن، بەڵکـوو دەبیتـە کەسـێکی چاودێریکـەر. ڕزگارت دەبێـت لـە بڕیـارە نەرێنییـەکان و هەڵـەکان، دەتوانیـت ڕەخنـە لـە خـۆت بگریـت و ببیتـە کەسـێکی ڕێـزدار، نـەرم و گەرموگـوڕ.

زۆربـەی فشـارەکانت لـە ئەنجامـی نەبوونـی ئاگاییەوەیـە. هـزرت بـە شـێوەیەکی جێگیـر بیرکردنـەوە، هەسـتەکان، هەڵچوونـەکان و ڕەفتـارەکان بـەکار دەهێنێـت کـە لـە ڕابـوردوودا ڕوویـان داوە یـان لـە داهاتـوودا ڕوو دەدەن. تـۆ لەوانەیـە بـە هـۆی ئەمانـەوە تووشـی بێـزاری ببیـت و ببیتـە زیندانییەکـی دڵەڕاوکـێ، تـرس، تووڕەیـی و بێزارییـەکان. لـە کاتێکـدا ئـەم کردارانـە زۆربەیـان بەئاگایانـە ڕوو دەدەن، زۆربـەی بیرکردنـەوە و هەسـتەکان ئۆتۆماتیکیـن. ئەگـەر بتوانیـت هەنگاوێـک بگەڕێیتـەوە دواوە و دووبـارە بەئـاگا بیتـەوە سـەبارەت بـەوەی چـی لـە هزرتـدا ڕوو دەدات، دەتوانیـت لەگـەڵ فشـارەکانت مامەڵەیەکـی بـاش بکەیـت.

کەواتـە کاتێـک تووشـی فشـار و کێشـە بوویـت، سـەرجەم ئـەو پێکهاتانـەی مایندفولنێـس تێکـەڵ بکـە، ئـەو کاتـە بـە شـێوەیەکی دروسـت وەڵام دەدەیتـەوە و لـە فشـارەکە ڕزگارت دەبێـت.

Stress Management For Dummies



«زۆر تەکنیک و ڕێگا هەن کە بۆ کۆنترۆڵی فشارەکان بەکار دەهێنرێن، کەواتە دەتوانیت کاریگەریی فشارەکانت کەم بکەیتەوە»

بەشی چوار

نەخۆشییە دەروونییەکانی
پاش فشار و وەڵامی پرسیارەکان



یەکەم: نەخۆشییەکانی پاش فشار و زەبر:

زەبر و فشار دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشیی دەروونی. لەم بەشەدا باسی سێ جۆر نەخۆشیی دەروونی دەکەین کە ڕاستەوخۆ پەیوەستن بە بوونی فشار و زەبرە دەروونییەکانەوە.

فشار و زەبری دەروونی کاریگەرییەکەیان بە شێوەی ڕاستەوخۆ سێ جۆر نەخۆشی لە گەورەکاندا دروست دەکات، ئەوانیش ئەمانەن:

- نەخۆشیی گونجان (Adjustment Disorders)
- نەحۆشیی فشاری کتوپڕ (Acute Stress Disorder)
- نەخۆشیی فشاری پاش زەبر (Posttraumatic Stress Disorder)

هەروەها فشارەکان بە شێوەی ناڕاستەوخۆ دەبنە هۆی دەرکەوتنی چەندین نەخۆشیی دەروونی، وەکوو نەخۆشیی خەمۆکی، دڵەڕاوکێی گشتی، تۆقین، فۆبیا، نەخۆشییەکانی کەسێتی... بەڵام مەبەستی سەرەکیی ئەم بەشە باسکردنە لەوەی کە ئایا چی کاتێک زەبر و فشارەکان تووشی نەخۆشیی دەروونیمان دەکەن و دەبن بە نەخۆشی.

ئەم بەشە لەسەر شێوازی پرسیار و وەڵام دادەنێین هەتا بتوانین وەڵامی پرسیارە پەیوەستەکان بە نەخۆشییە دەروونییەکانی پاش فشار و زەبری دەروونی بدەینەوە.



کەیسێك لە بارەی لەبیرچوونەوەی پاش زەبر

گەنجێکی ١٨ ساڵان، شەوێک پاش ئەوەی لە ماڵ بۆ کارێکی تایبەت دەچێتە دەرەوە و دایکی ئاگادار دەکاتەوە کە تەنها ١٠ خولەکی پێ دەچێت، لەناکاو ون دەبێت و هەتا ١٢ی شەو چاوەڕوانی دەکەن، بەڵام نایەتەوە و دواتر پاش ئاگادارکردنەوەی ئاسایش و پۆلیس لەلایەن خانەوادەکەیەوە، سەعات ٣ی شەو لە یەکێک لە بازگەکان ئەو گەنجە دەدۆزنەوە، بە شێوەیەک کە جلەکانی دڕاوە و هۆش و ئاگایی تێک چووە (وڕ بووە).

پاش ئەو ڕووداوە لە بەشی فریاکەوتن چارەسەری سەرەتایی وەر دەگرێت و دەگەڕێتەوە ماڵەوە، بەڵام ئەو گەنجە هیچ زانیارییەکی تایبەت بە خودی خۆی و کەسانی چواردەوری بیر نەماوە و تەنانەت لێهاتووییەکانی ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەی وەکوو خۆشۆردن، قۆپچەداخستن، خوێندنەوە و نووسین... بیر نەماوە!

هەروەها تەنها چەند لایەنێکی کەمی ڕووداوەکەی ئەو شەوەی بیرماوە و نازانێت بەڕوونی چی ڕووی داوە.

پاش چەند ڕۆژێک توانای ئەنجامدانی لێهاتووییە ڕۆژانەییەکانی باشتر دەبێت و زۆرێکیان فێر دەبێتەوە جگە لە نووسین و خوێندنەوە، بەڵام پاش ٢ مانگ لەو ڕووداوە ئێستا دەتوانێت بخوێنێتەوە، بەڵام نووسینی باش نییە، هەروەها کەسوکار و نزیکانی دەناسێتەوە و

هەندێـک لـە ڕووداوەکانـی ئـەو شـەوەی بیـر هاتۆتـەوە.

ئـەم جـۆرە نەخۆشـییە پێـی دەوترێـت لەبیرچوونـەوەی جیابوونـەوە (Dissociative Amnesia)!

ئەمـە جۆرێکـە لـە لەبیرچوونـەوە کـە دەروونییـە و پەیوەندیـی بـە پیربـوون یـان تێکچوونـی ئەندامییـەوە نییـە! هۆکارەکـەی بریتییـە لـە زەبـری دەروونـی کـە بـەر کەسـەکە کەوتـووە، ئـەم کەسـە بـە هـۆی دەسـترێژی و پاشـان توندوتیژیـی جەسـتەییەوە تووشـی ئـەو حاڵەتـە بـووە!



نەخۆشیی گونجان!
(Adjustment Disorders)

پ: نەخۆشیی گونجان چییە؟

و: نەخۆشییەکی دەروونییە، کە بە هۆی نەتوانینی خۆگونجاندن لەگەڵ فشاری دەروونی مرۆڤ تووشی دەبێت. واتە کێشەکە لە شێوازی خۆگونجاندنی تاکدا هەیە لەگەڵ فشارەکانی کە تووشی دەبێت.

پ: واتە ئەگەر فشارمان هەبوو، ئێمە نەخۆشیی دەروونیمانە؟

و. نەخێر، هەموو فشارێک نابێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ تووشی ئەم جۆرە لە نەخۆشی ببێت، بەڵکوو تەنها ئەو گۆڕانکارییە گەورانەی کە لە ژیاندا ڕوو دەدەن و مرۆڤ ناتوانێت خۆی لەگەڵ بگونجێنێت و نیشانەکان کار دەکەنە سەر ژیانی تاک و لەکاری دەخەن یان بێزار دەبێت بەدەست نیشانەکانەوە، ئەو کاتە دەڵێین کەسەکە تووشی نەخۆشیی گونجان بووە.

هۆکاری سەرەکیی بریتییە لە بوونی فشارێکی دیار و ڕوون، کە تاک ناتوانێت لەگەڵی هەڵبکات و بگونجێت لەگەڵیدا. لەوانەیە فشارەکە تەنها بێت یان چەند فشارێک بێت بەیەکەوە. نموونەش زۆرە، وەکوو: تێکچوونی پەیوەندیی سۆزداری لەنێوان کوڕ و کچ، کێشەی ئابووری، دەستنیشانکردن بە نەخۆشیی مەترسیدار یاخود درێژخایەن، یاخود گواستنەوەی ماڵ بۆ ناوچەیەکی تر، هەروەها دەگونجێت فشارەکە لە ڕووداوێکی پۆزەتیڤەوە بێت، وەکوو بوونە دایک و باوک یاخود هاوسەرگیری!



پ: نیشانەکانی نەخۆشیی گونجان چین؟

و: کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشییە بەگشتی سێ جۆر لە نیشانەیان هەیە:

- نیشانەکانی خەمۆکی: وەکوو دڵتەنگی، تێکچوونی خەو و خۆراک، بێهێزی و کەمتوانایی، نەمانی ئارەزوو و خولیاکان و هەستکردن بە بێزاری...
- نیشانەکانی دڵەڕاوکێ: وەکوو قەلەقبوون، کرژبوونی ماسولکەکان، تێکچوونی تەرکیز و نیشانە جەستییەکانی فشار، وەکوو دڵەکوتە، هەناسەتوندی...
- نیشانە ڕەفتارییەکان: وەکوو تووڕەیی و توندوتیژی بە قسە یاخود کردەوە...

ئەم نیشانانە لەپاش بوونی فشار لە تاکدا دەردەکەون و کەسەکە و چواردەوریشی هەستی پێ دەکەن.

پ: واتە سەرجەم ئەم نیشانانە دەبێت هەبن هەتا بڵێین کەسەکە تووشی نەخۆشیی گونجان بووە؟

و: دەگونجێت تەنها یەک جۆر نیشانەی هەبێت، بۆ نموونە تەنها نیشانەکانی خەمۆکی هەبێت یان تەنها نیشانەکانی دڵەڕاوکێ، هەروەها دەگونجێت هەرسێ جۆرە نیشانەکەی هەبێت، واتە نیشانەکانی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و ڕەفتارییەکان بەیەکەوە، کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نیشانەکانی تێکەڵ دەبن.

پ: بەڵام ئەو نیشانانە سەرجەمیان لە باسی نیشانەکانی فشاردا هاتووە! ئایا ئەگەر کەسێک ئەو نیشانانەی هەبێت، دەتوانین بڵێین تووشی نەخۆشیی گونجان بووە؟

و: بۆ ئەوەی بڵێین کەسێک تووشی نەخۆشیی گونجان بووە، ئەوە دەبێت ئەم خاڵانە بێنە دی:

- نیشانەکانی نەخۆشیی گونجان لە ماوەی ٣ مانگی یەکەمی هەبوونی فشارەکەدا دەر بکەون. واتە نابێت نیشانەکان دوا بکەون بۆ دوای ٣ مانگ، بۆ نموونە کاتێک کەسێک کە کارەکەی لەدەست دەدات و دوای ٤ مانگ لە لەدەستدانی کارەکەی تووشی نیشانەکانی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەبێت، ئەوە ناڵێین تووشی ئەم نەخۆشییە بووە، چوونکە ئەم نەخۆشییە ڕاستەوخۆ پەیوەستە بە گۆڕانکارییەکەوە، لەبەر ئەوە دەبێت لە سێ مانگی یەکەمدا دەر بکەون.
- خاڵی دووەم بۆ دەستنیشانکردن بە نەخۆشیی گونجان ئەوەیە کە نیشانەکان تاک تووشی بێزاری دەکات، بە شێوەیەک کە نەتوانێت بەرگەی ئەو بێزارییە بگرێت و لە ناخەوە هەست بە بێتاقەتی بکات، یاخود کەسەکە نیشانەکان هێندە کاریگەری بخەنە سەر، کە ببێتە هۆی ئەوەی کە لە ڕووی کار و تێکەڵیی کۆمەڵایەتییەوە لاواز دەبێت و لە ڕووی پیشەییەوە لەکار بکەوێت.

پ: کەواتە نەخۆش پاش نەمانی فشارەکە و گۆڕانکارییەکە ڕاستەوخۆ چاک دەبێتەوە؟ بۆ نموونە ئەگەر کەسەکە ماڵی گواستبێتەوە لە شارێکەوە بۆ شارێکی تر و تووشی نەخۆشیی گونجان بووبێت، پاش گەڕانەوە بۆ شارەکەی پێشووی ڕاستەوخۆ نیشانەکانی نامێنن؟

و: مەرج نییە یەکسەر باش ببێتەوە، هەندێک جار پاش نەمانی فشارەکەش کەسەکە هەر هەست بە بوونی نیشانەکان دەکات، بەڵام بەگشتی ئەم نیشانانە پاش نەمانی فشارەکە نامێنن و کەسەکە لە ماوەی ٦ مانگدا دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

پ: چارەسەری نەخۆشیی گونجان چییە؟

و: ڕێگاکانی چارەسەری ئەم نەخۆشییە بە گوێرەی کەسەکە و ڕێژەی کاریگەرییەکەی دەگۆڕێت، بەڵام بەگشتی چارەسەری ئەم نەخۆشییە بە سێ شێوە دەکرێت:

یەک. چارەسەرە خودییەکان، وەکوو ڕێنمایی بۆ کەسەکە کە دەبێت پێوەی پابەند بێت.

دوو. چارەسەری دەروونی لە ڕێگەی دانیشتنەکان لەگەڵ چارەسەرکاری دەروونی.

سێ. چارەسەر بە دەرمان لە هەندێک حاڵەتدا بەرکار دەهێنرێت.

پ: چارەسەرە خودییەکان بۆ نەخۆشیی گونجان چین؟

ئەوەی بەدەستی تاک خۆیەتی و دەتوانێت هاوکاریی خۆی بکات، بریتییە لە چارەسەرکردنی هۆکاری نەخۆشییەکە یاخود فێربوون لەسەر ڕاهاتن لەگەڵ فشارەکەدا، بەم شێوەیە:

١. دەبێت ئەو فشارە نەهێڵرێت کە بۆتە هۆی نەخۆشییەکە هەتا نەخۆشییەکە نەمێنێت. ئەگەر توانرا فشارەکە چاک بکرێت، ئەوە نەخۆشەکەش پاش ماوەیەک چاک دەبێتەوە. بۆ نموونە ئەگەر بە هۆی لەدەستدانی کارەوە بوو، ئەوە کەسەکە هەوڵ بدات کارێکی دەست بکەوێت و کێشەکە چارەسەر بکات، ئەو کاتە نەخۆشییەکەش چارەسەر دەبێت.

٢. بۆ ئەوانەی کە چاک نابنەوە پاش لابردنی فشارەکە یان فشارەکە نەتوانرا لا ببرێت، دەبێت نەخۆشەکە فێر بکرێت و هاوکاری بکرێت بۆ ڕاهاتن لەگەڵ فشارەکەدا. ئەمەش بە چەند تەکنیک و شێوەیەک دەکرێت، ئەوانیش بریتین لە:

- کەمکردنەوەی نکوڵیکردن لە فشارەکە و کەمکردنەوەی خۆبەدوورگرتن لە فشارەکە: واتە تاک تێبگات کە بەڵێ، کێشە هەیە و لەگەڵ کێشەکە بمێنێتەوە بە مەبەستی دۆزینەوەی چارەسەر.
- بەکارهێنانی تەکنیکی (شێوازی چارەسەری کێشە): واتە بە شیوەیەکی ژیرانە و ڕێک بیر لە سەرجەم لایەنەکانی فشارەکە بکاتەوە و هەوڵی چارەسەری بدات.
- دوورخستنەوەی تاک لە پەنابردن بۆ میکانیزمە هەڵەکانی ڕاهاتن لەگەڵ فشار، وەکوو پەنابردن بۆ ماددەی هۆشبەر یاخود توورەیی.
- قسەکردن لەسەر فشارەکە و خۆخاڵیکردنەوە هۆکارێکە بۆ ڕزگاربوون لە دڵەڕاوکێ و دڵتوندی.
- جێبەجێکردنی ئەو خاڵانەی کە لە قۆناغی سێیەمی کۆنترۆڵی فشاردا باسمان کردووە.
- ڕاوێژکردن بە پزیشکی دەروونی لە هەندێک کاتدا کە دەزانێت ناتوانێت بەسەر نەخۆشییەکەیدا زاڵ ببێت.

پ: چی کاتێک پێویستە کەسێک سەردانی پزیشکی دەروونی بکات؟

و: ئەگەر نیشانەکان بێزاریان کرد و نەیتوانی بەسەر فشارەکەدا زاڵ بێت و هەوڵی دا خۆی بگونجێنێت لەگەڵی، بەڵام هەر نیشانەکانی هەبوون، لەم کاتەدا پێویستە کەسەکە سەردانی پزیشک بکات بە مەبەستی دیاریکردنی حاڵەتەکە و ڕێگاکانی چارەسەر.

پ: چی کاتێک پەنا دەبرێت بۆ بەکارهێنانی چارەسەری دەروونی، لەسەر شێوازی دانیشتن لەگەڵ چارەسەرکار (جەلسات)؟

و: ئەم جۆرە چارەسەرە پەیوەستە بە دۆخی کەسەکە و ئامادەیی نەخۆشەکە. ئەگەر نەخۆش نەیتوانی خۆی چارەسەری کێشەکەی بکات و لای ئالۆز بوو یان بیرکردنەوەکانی زۆر نەرێنی بوون، ئەوە باشترین چارەسەر بریتییە لە چارەسەری دەروونی، بە مەرجێک نەخۆشەکە خۆی ئامادە بێت بەشداریی دانیشتنەکانی چارەسەری دەروونی بکات.

پ: نەخۆش بە یەک دانیشتن چاک دەبێتەوە؟ واتە یەک دانیشتن بەسە؟

و: بە گوێرەی حاڵەتی نەخۆشەکە دەگۆڕێت، بەلام لە زۆربەی جارەکاندا زیاتر لە چەند دانیشتنێکی پێویستە، چوونکە جۆری چارەسەرە دەروونییەکانیش جیاوازن، وەکوو شێوەی چارەسەری ڕەفتاری – هزری، چارەسەری خێزانی یان ڕاوێژکاری یاخود ڕاهێنانی چارەسەری کێشە.

پ: ئایا هیچکات دەرمان بۆ ئەم نەخۆشانە دەنووسرێت:

و: چارەسەر بە دەرمان بۆ هەندێک نەخۆش بەکار دەهێنرێت، زیاتر بۆ چارەسەری ئەو نیشانانەن کە مرۆڤ بێزار دەکەن، وەکوو دڵتەنگیی زۆر، دڵەڕاوکێ و بێخەوی. واتە بۆ چارەسەری نیشانەکانە کە نەخۆشەکە بێزار دەبێت بە هۆیەوە. ئەم چارەسەرە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە بڕیاری بۆ دەدرێت کە چی جۆرە دەرمانێک بەکار بهێنێت.



کاریگەرییە دەروونکۆمەڵایەتییەکانی هێرشی کیمیایی لەسەر خێزان و خزمانی قوربانییان

قوربانییـان و کەسـوکاری قوربانییانـی چەکـی کیمیایـی لـە شـاری هەڵەبجـەی شـەهید، بـە دەسـت چەندیـن گرفتـی دەروونـی و کۆمەڵایەتییـەوە دەناڵێنـن، بـە شـێوەیەک کـە کاری کردۆتـە سـەر ڕێـرەوی ژیانیـان و هۆکارێکـە بـۆ بەردەوامیـی ئازارەکانیـان، بەگشـتی دەتوانیـن لێکەوتـە نەرێنییـەکان لـە ڕووی دەروونـی و کۆمەڵایەتییـەوە بـەم شـێوەیە کـورت بکەینـەوە:

- بەشـێک لـە کەسـوکاری قوربانییـان بـە هـۆی لـە دەسـتدانی کەسـە نزیکەکانیانـەوە تووشـی چەنـد نەخۆشـییەکی دەروونـی بوونەتـەوە، کـە هەیانـە هەتـا ئێسـتاش بەدەسـتیەوە دەناڵێنێـت، بەتایبـەت زۆرێـک تووشـی نەخۆشـیی خەمۆکـی بـوون و هەندێکیشـیان تووشـی نەخۆشـیی فشـاری پـاش زەبـر (PTSD) بـوون، کـە بـەردەوام لـە یادەوەریـی ڕابـوردوودا دەژیـن. هەندێـک نەخۆشـیی تـری وەکـوو فۆبیـا و تۆقیـن و دڵەڕاوکێـی گشـتی تیایانـدا بەربـڵاوە. ئەمانـە پێویسـتیان بـە چارەسـەری دەروونـی هەیـە و بەشـێکیان حاڵەتەکەیـان بۆتـە درێژخایـەن و بـە دەرمانە دەروونییـەکان سـوکناییان بـۆ دێـت و نیشـانەکانیان کـەم بۆتـەوە.



- ئامادەباشی بۆ تووشبوون بە گرفت و نەخۆشییە دەروونییەکان لای هەندێک لە کەسوکاری قوربانییان بوونی هەیە و زیاتر لە کەسانی تر بە ڕووداو و کارەساتە کۆمەڵایەتی و دەروونییەکان کاریگەر دەبن و تووشی گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەبن، ئەمەش کاریگەریی هەیە لەسەر ژیانی زۆرینەیان. هۆکارەکەش دەگەڕێتەوە بۆ بیرکەوتنەوەی کارەساتەکانی ڕابوردوویان و ئەو دۆخەی بەسەر قوربانییە نزیکەکانیاندا هاتووە.
- لە ڕووی هزرییەوە کەسوکاری قوربانی یادەوەریی ناخۆشی هەیە لەگەڵ سیستەمی حوکمڕانی لە عیراق و ئەمەش کاردانەوەی نەرێنیی دروست کردووە لەسەر تێڕوانین بۆ دەوڵەتی عیراق.
- لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە هەندێک جار قورس و گرانە کە بتوانن مامەڵەی تەندروست بکەن لەگەڵ خێزان و خانەوادە و منداڵەکانیان و تووشی گرفتی خێزانی دەبنەوە و تەنانەت گۆشەگیری و دوورەپەرێزی بەسەر بەشێک لە کەسوکاری قوربانییاندا زاڵە.
- ژیان لە ترس و دڵەڕاوکێی بینینەوەی منداڵ و کەسوکاری ونبوویان یەکێکە لە گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانیان، کە هەندێک جار کێشەی خێزانیی بۆ دروست کردوون، بە هۆی دۆزینەوەی منداڵێکی نوێ یان گەڕان بەدوای کەسوکاری ونبوویاندا و هەندێکیان هەتا ئێستاش چاوەڕوانی گەڕانەوەی کەسوکاریانن.
- کێشەیەکی تریان هەستکردنە بە بێهیوایی و نائارامیی دەروونی بە هۆی بوونی قوربانییەک لەناو خانەوادە، کە کێشەی تەندروستیی هەیە و بەردەوام لە ئازاردا دەژی. منداڵان و کەسوکاری ئەو قوربانییانە هەست بە نائارامییەکی بەردەوام دەکەن بە هۆی بوونی

ئـەو نەخۆشـانەوە کـە زۆر جـار چارەسـەریان قـورس و گرانـە، یاخـود ناتوانـن چارەسـەری پێویسـت وەر بگـرن.

- خراپیـی دۆخـی هەندێـک لـە قوربانییـان بـە هـۆی بوونـی نەخۆشـیی جەستەیی و دەروونییـەوە، کـە دەرئەنجامـی ڕووداوەکانـە، دەبێتـە هـۆی بارگرانیـی ئابـووری لەسـەریان و زۆرێکیـان ناتوانـن بەسـانایی چارەسـەر وەر بگـرن.



نەخۆشیی فشاری پاش زەبر
(Posttraumatic Stress Disorder)

پ: نەخۆشیی فشاری پاش زەبر چییە؟ (Posttraumatic Stress Disorder)

و: هەندێک کەس، پاش ئەوەی کە تووشی زەبری دەروونی دەبن، چەند نیشانەیەکیان تێدا دەر دەکەوێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە هەست بە بێزاری بکات و کار بکاتە سەر ژیانی، یان بە هۆی ئەو نیشانانەوە ناتوانێت پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی بەباشی ئەنجام بدات و لە ڕووی پیشەییەوە ناتوانێت بەردەوام بێت لەسەر ئیشەکەی. نیشانەکانی زۆرن و تێکەڵەیەکە لە نیشانە دەروونی و جەستەییەکان. بە نزیکەیی لە سێ کەس یەک کەس کە تووشی زەبرە توندە دەروونییەکان دەبن، گیرۆدەی ئەم نەخۆشییەن.

پ: چی جۆرە زەبرێک تووشی ئەم نەخۆشییەمان دەکات؟

و: وەکوو باسمان کرد کە دەبێت تاک تووشی زەبرێکی دەروونیی توند ببێتەوە و کار بکاتە سەر ژیانی، ئەو کاتە تووشی ئەم نەخۆشییە بووە. زەبرەکانیش بەگشتی ئەو ڕووداوانە دەگرێتەوە کە تیایدا مردنی تەواوەتی یاخود نزیکی مردن، برینداریی مەترسیدار یان توندوتیژیی سێکسی بە یەکێک لەم ڕێگایەنە ڕوو بدات:

- ڕاستەوخۆ تاک خۆی تووشی ئەو زەبرە دەروونییە ببێتەوە. واتە ڕووداوەکە بەسەر خۆی هاتبێت.

- کەسێکی تر ببینێت کە ئەو زەبرەی تووش بووە. واتە لەگەڵ کەسێک بووە کە ئەو ڕووداوەی بەسەر هاتووە.
- زانینی چۆنییەتیی ڕوودانی زەبرێک بۆ کەسێکی نزیکی خێزانەکەی، یاخود هاوڕێیەکی نزیکی. واتە دوای ڕووداوەکە کە بۆ کەسێکی نزیکی ڕووی داوە، بۆی باس بکرێت کە چۆن بووە و وردەکارییەکانی پێ بوترێت.
- بەرکەوتنی دووبارە و زۆر بۆ لایەنە ناخۆشەکانی زەبرەکان (بۆ نموونە ئەوانەی کە یەکەم جار دەچنە سەر ڕووداوەکان لە پۆلیس و کەسانی پەیوەندیدار). ئەمە ئەو کەسانە ناگرێتەوە کە لە ڕێگەی میدیا و ڤیدیۆوە سەیری ڕووداوە توندوتیژییەکان دەکەن. واتە کەسەکە بەردەوام لەگەڵ ڕووداوە مەترسیدارەکان مامەڵە بکات کە ڕووداوی کوشتن یان توندوتیژییان تێدا بێت.

پ: ئەو ڕووداوانەی باست کرد کە دەبنە هۆی تووشبوون بەم نەخۆشییە، وەکوو چی؟

و: هەر ڕووداوێک مەترسی بخاتە سەر ژیانی کەسەکە دەگرێتەوە، ئەمەش چەند نموونەیەک:

- کارەساتی ئۆتومبێل وەکە پێکدادان یان وەرگەڕان.
- هێرشێکی جەستەیی توندوتیژی بکرێتە سەر لەلایەن کەسێکەوە.
- دەستدرێژیی سێکسی.
- کارەساتەکانی ناو جەنگ و شەڕەکان.
- ڕفاندن.
- هێرشی تیرۆرستی.
- کارەساتە سروشتییە مەترسیدارەکانی وەکوو زەمینلەرزە و لافاو.

پ: نیشانەکانی نەخۆشیی فشاری پاش زەبر، چین؟

و: نیشـانەکانی ئـەم نەخۆشـییە بەگشـتی لـە چـوار گروپـدا کـۆ دەبنـەوە:

گروپـی یەکـەم: نیشـانەکانی خۆتێهەڵقورتانـدن! کـە پەیوەسـتن بـە زەبرەکـەوە: واتـە بـە شـێوەیەک لـە شـێوەکان زەبرەکـە دێتـەوە نـاو خەیاڵدانـی تـاک، ئـەم نیشـانانە ڕوو دەدەن بەبـێ ئـەوەی کەسـەکە خۆی بیریـان لـێ بکاتـەوە و بیەوێت، واتـە خۆیان دێنـە نـاو مێشکیەوە یـان خەونەکانیـەوە. ئەوانیش بەگشـتی بریتیـن لـە:

١. بوونـی یادەوەریـی دووبـارەی بێزارکـەر دەربـارەی ڕووداوەکـە: ڕووداوەکە یان بەشـێک لـە ڕووداوەکە دێتـەوە نـاو مێشکی وەکوو ئـەوەی کـە ڕووی داوە.

٢. بوونـی خەونـی دووبـارەی بێزارکـەر دەربـارەی ڕووداوەکـە: کەسـەکە خـەون دەبینێت کـە پەیوەسـتن بـە ڕووداوەکـەوە، یـان لـە منداڵانـدا لـە شـێوەی خەونـی ناخـۆش و تێکـەڵ دەر دەکـەون.

٣. کەوتنەنـاو ڕووداوەکـە وەک ئـەوەی لـەو کاتـەدا ڕوو بداتـەوە: واتـە ڕووداوەکـەی دێتـەوە پێشـچاوی و دەکەوێتـە نـاو دۆخێکـەوە کـە وەک ئـەوە وایـە لـەو کاتـەدا ڕووداوەکـە ڕوو بدات و بـۆ ماوەیەکی کاتـی لـە چواردەور دادەبڕێت.

٤. کاردانـەوەی جەسـتەیی تونـد، کاتێـک بـە هـەر هۆیـەک بێـت ئاماژەیـەک بـۆ ڕووداوەکـە ڕوو بـدات، بـۆ نموونـە تێپەڕیـن بـە شـوێنی ڕووداوەکەدا کاردانـەوە جەسـتەییەکان لـەلای تـاک بەتوندی دەر دەکـەون، وەکـوو دڵەکوتـە، تەنگەنەفەسـی، ڕەنگگـۆڕان...

٥. کاردانـەوەی دەروونیی توند، کاتێک بە هـەر هۆیەک بێت ئاماژەیەک بۆ ڕووداوەکە ڕوو بدات، بۆ نموونە تێپەڕین بە شوێنی ڕووداوەکەدا

کاردانەوە دەروونییەکان لەلای تاک بەتوندی دەر دەکەون، وەکوو هەستکردن بە ترس و تۆقین و دڵەڕاوکێ و شڵەژان...

گرووپی دووەم: خۆبەدوورگرتن لەو بابەتانەی کە پەیوەستن بە ڕووداوەکەوە: واتە نایەوێت هیچ لە بارەی ڕووداوەکەوە باس بکرێت یان بیری بخرێتەوە، ئەمەش لەسەر ٢ شێواز دەبێت:

١. خۆبەدوورگرتن لەو هەست و بیرکردنەوانەی کە دەبنە هۆی بیرکەوتنەوەی ڕووداوەکە، بۆ نموونە خۆی دوور دەخاتەوە لە هەرشتێک کە ببێتە هۆی بیرهێنانەوەی ڕووداوەکە، وەکوو ئەوەی کاتێک کەسێکی تر باسی ڕووداوی هاوشێوە بکات، نەخۆش شوێنەکە جێ دەهێڵێت.

٢. خۆبەدوورگرتن لە بیرخەرەوە دەرەکییەکانی ڕووداوەکە، بۆ نموونە پاش ڕووداوی هاتوچۆ سواری ئوتومبێل نابێت، چوونکە ئوتومبێل دەبێتە هۆی بیرخستنەوەی ڕووداوەکە!

گرووپی سێیەم. گۆڕانکاریی نەرێنی لە مەزاج و زیهندا: چەند نیشانەیەکی تایبەت ڕوو دەدەن کە پەیوەستن بە لایەنی هەڵچوونی و هزری تاکەوە، ئەم ٧ نیشانەیەی خوارەوە دەگرێتەوە:

١. نەخۆش ناتوانێت بەشە گرنگەکانی ڕووداوەکەی بێتەوە یاد و لەبیری دەچێتەوە، واتە هەندێک لە بەشەکانی ڕووداوەکەی لەبیر دەچێتەوە و نایەتەوە یادی.

٢. تووشبوون بە بیرکردنەوەی نەرێنی دەربارەی خود، کەسانی تر یان ژیان بە شێوەیەکی بەردەوام. بۆ نموونە دەڵێت من خراپم.

٣. لێکدانەوە زیهنییەکانی دەربارەی دەرئەنجامی ڕووداوەکە لێ تێک دەچێت و تاک لۆمەی خۆی دەکات. واتە بە شێوەیەکی هەڵە و نەرێنی ڕووداوەکە دەبینێت و لەوانەیە خۆی بە تاوانبار یان کەمتەرخەم ببینێت.

٤. نەرێنیبوونی هەڵچوونەکانی تاک بۆ نموونە بوونی تووڕەیی، ترس و هەستکردن بە تاوان.

٥. حەز و ئارەزووەکانی کەم دەبنەوە و چێژ لە ژیان وەر ناگرێت.

٦. نەمانی هەستکردن بە کەسێتی یان واقیع. لێرەدا تاک وا هەست دەکات کە خەیاڵە یان چواردەورەکەی خۆی بە خەیاڵ دێتە بەرچاو.

٧. ناتوانێت دەروونێکی ئەرێنیی وەک دڵخۆشی و خۆشەویستیی هەبێت. ناتوانێت هەڵچوونە ئەرێنییەکانی هەبێت و هەستیان پێ بکات یان دەریان ببڕێت.

گرووپی چوارەم: گۆڕانی گەورە لە بەئاگایی و کاردانەوەکانیدا: واتە لە ڕووی بەئاگایی بۆ چواردەور و شێوازی کاردانەوەی بۆ ڕووداوەکان و ئەوانی تر و خۆی، گۆڕانکاری لە تاکەکەدا ڕوو دەدات، ئەمەش بەم ٦ نیشانەیە دەر دەکەوێت:

١. نەوبەی تووڕەیی و توندیی مەزاجی بۆ دێت و ناتوانێت بەئاسانی تووڕەییەکانی کۆنترۆڵ بکات.

٢. بوونی کردەوەی توندوتیژ یاخود زیانگەیاندن بە خود. واتە توندوتیژی ئەنجام دەدات بەرامبەر بە خۆی یان ئەوانی تر.

٣. زۆرهەستیاربوون.

٤. ڕاچەنینی توندی لەڕادەبەدەر، وەکوو ئەوەی لەناکاو ڕادەچڵەکێت یان لە خەودا ڕادەچڵەکێت.

٥. لاوازی و کێشە لە تەرکیزکردن و سەرنجدان.

٦. تێکچوونی خەو، کەمبوونەوەی خەوتن یان بینینی خەونی ناخۆش.

پ: بۆ دەستنیشانکردنی کەسێک بەم نەخۆشییە دەبێت هەموو نیشانەکانی هەرچوار گروپەکەی هەبن؟ واتە ٢٠ نیشانەی هەبێت!؟

و: نەخێر، نەخۆش هەموو ئەو نیشانانەی نییە بەیەکەوە، بەڵکوو بۆ ئەوەی بڵێین کەسێک تووشی ئەم نەخۆشییە بووە، جگە لە بوونی زەبرە دەروونییە بەهێزەکە، دەبێت لە هەموو گروپەکان نیشانەی هەبێت، هەروەها بۆ هەر گروپێک نیشانەیەک یان زیاتری هەبێت، بە گوێرەی گروپەکان دەگۆڕێت، بەم شێوەیە:

گروپی یەکەم: نیشانەکانی خۆتێهەڵقورتاندن: یەک نیشانە یان زیاتری هەبێت لە ٥ نیشانەکەی ئەم گروپە.

گروپی دووەم: خۆبەدوورگرتن: یەکێک لە دوو نیشانەکەی ئەم گروپەی هەبێت.

گروپی سێیەم. گۆڕانکاریی نەرێنی لە مەزاج و زیهندا: دوو نیشانە یان زیاتری هەبێت لە ٧ نیشانەکەی ئەم گروپە.

گروپی چوارەم: گۆڕانی گەورە لە بەئاگایی و کاردانەوەکانیدا: دوو نیشانە یان زیاتری هەبێت لە ٦ نیشانەکەی ئەم گروپە.

کەواتە ٦ نیشانە پێویستە! بەڵام بەو شێوەیەی کە ئاماژەی بۆ کراوە.

پ: چی تەمەنێکی مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێت؟

و: هەموو تەمەنەکانی مرۆڤ تووشی دەبێت و بە گوێرەی تەمەنی کەسەکە نیشانەکان و شێوازی چارەسەرییەکەی دەگۆڕێت. ئەم نەخۆشییە تایبەت نییە بە تەمەنێکی دیاریکراو، منداڵان و نەوجەوانانیش تووشی دەبن.

پ: ئەگەر کەسێک ئەو نیشانانەی هەبوو، هەتا ماوەی چەند مانگ ئاساییە و نابێتە نەخۆشی؟

و: دەبێت نیشانەکان بۆ ماوەی مانگێک زیاتر دوای تووشبوون بە زەبرەکە هەبن، ئەو کاتە بەم نەخۆشییە دەستنیشان دەکرێت. واتە نەخۆش لە ژێر کاریگەریی نیشانەکاندا بوو لەدوای یەک مانگ، ئەوە ئەو کاتە دەبێت بەم نەخۆشییە. ئەگەر لە یەک مانگ کەمتر نیشانەکانی هەبوون، کاریگەرییان هەبوو لەسەر کەسەکە، ئەوە پێی دەوترێت: نەخۆشیی کتوپڕی فشاری پاش زەبر!

پ: نیشانەکانی نەخۆشیی فشاری پاش زەبر لە منداڵانیشدا هەمان نیشانەن؟

و: بەگشتی نیشانەکانیان لەیەک دەچن، بەڵام نیشانەکان کەمێک جیاوازن لە منداڵاندا، بەتایبەت منداڵانی خوار تەمەنی ٦ساڵی. نیشانەکان لە شێوەی منداڵی دەر دەکەون، بۆ نموونە لە شێوازی یاریکردن و خەونبینیدا زۆربەی نیشانەکان بە دیار دەکەون و هەستی پێ دەکرێت...

پ: جیاوازیی نێوان نەخۆشیی فشاری پاش زەبر (PTSD) و نەخۆشیی فشاری کتوپڕ (Acute Stress Disorder) چییە؟

و: هەردووکیان هەمان هۆکاریان هەیە و هیچ جیاوازییەکیان نییە.

هەرچیی نیشانەکانیشە بەنزیکەیی وەکوو یەک وان، بەڵام لە فشاری کتوپڕدا نیشانەکان کەمێک توندتر و خێراترن...

تاکە جیاوازیی بنەڕەتی بریتییە لە ماوەکەی، کە ئەگەر نیشانەکان کەمتر لە مانگێکدا ڕوویان دا، واتە ڕاستەوخۆ دوای فشارەکە هەتا

یەک مانگ بوو، ئەوە پێی دەوترێت «نەخۆشیی فشاری کتوپڕ»، ئەگەر پاش مانگێک نیشانەکان هەر مان، ئەوە پێی دەوترێت .«PTSD»

پ: ئەگەر کەسێک تووشی ئەم نەخۆشییانەی پاش زەبر هات، چۆن یارمەتیی خۆی بدات؟

و: لە باسی چارەسەری نەخۆشیی گونجاندا بەوردی باسمان کرد کە چۆن مامەڵە بکەین لەگەڵ فشارەکاندا و بۆ زەبریش پێویستمان بە هەمان تەکنیک هەیە، بەڵام کاتێک زەبرەکە بوو بەو دوو نەخۆشییەی سەرەوە، جگە لەو ڕێنماییانە پێویستی بە هەندێک چالاکیی تایبەت هەیە، ئێمە لێرەدا گرنگترینیان ئاماژە بۆ دەکەین:

- لە نەخۆشییەکەت تێبگە: بزانە کە ئایا نیشانەکانی چین، هۆکارەکان کامانەن، چۆن چاک دەبێتەوە...
- بەڕێکوپێکی چارەسەرەکانت وەر بگرە و پابەند بە پێیانەوە، جا ئەو چارەسەرە چارەسەری دەروونی بێت یاخود دەرمان.

- پشتیوانی بەدەست بهێنە: مەبەست لێی پشتیوانیی کۆمەڵایەتییە هەتا کەسانێک هەبن لێت تێبگەن و لە کاتی پێویستدا هاوکاریت بکەن و پشتیوانت بن.

- هەرگیز خۆت چارەسەری خۆت مەکە! واتە پەنا مەبە بەر ڕێگە هەڵەکانی وەکوو پەنابردن بۆ خواردنەوەی مەی یاخود حەپی خەو بخۆیت هەتا بێهۆش بیت، هەروەها جگەرەو قاوەش دەبنە هۆی زیادبوونی دڵەڕاوکێت، لەبەر ئەوە کەمیان بکەوە.
- ڕۆژانە زیاتر لە ٣٠ خولەک وەرزش بکە و لە کاتی دڵەڕاوکێدا میکانیزمەکانی خۆخاوکردنەوە ئەنجام بدە.

پ: چارەسـەری نەخۆشـیی فشـاری پـاش زەبـر و نەخۆشـیی فشـاری کتوپـڕ چییـە؟

و: جگـە لـە ڕێنمایـی تایبـەت بـۆ ئـەم نەخۆشـییانە، دوو جـۆر چارەسـەر هەیـە:

یەکـەم: چارەسـەری دەروونـی: پێـش ئـەوەی پەنـا ببرێـت بـۆ دەرمـان، یەکـەم جـار ئـەم جـۆرە چارەسـەرە بـەکار دەهێنرێـت. چەندین تەکنیک هەیە بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییانە، باوترینیان بریتییـە لـە چارەسـەری ڕەفتـاری – زیهنـی کـە یەکـەم ڕێگەچارەیـە پەنـای بـۆ دەبرێـت، هەندێـک جـار چارەسـەری بەرکەوتنیـش بـەکار دەهێنرێت لەگـەڵ ئـەم چارەسـەرە.

جۆرێکـی تـری تایبەتیـش هەیـە لـە چارەسـەر بـۆ (نەخۆشـیی فشـاری پاش زەبر)، کە پێی دەوترێت (EMDR)، هەروەهـا چارەسـەری خێزانـی و چارەسـەر بـە گروپیـش هەندێـک کات سوودبەخشـن.

دووەم: چارەسـەر بـە دەرمـان: هـەردوو جـۆر لـە دەرمانەکانـی دژە خەمۆکـی و دژە دڵەڕاوکێ لەلایـەن پزیشـکی پسپۆڕی نەخۆشـییە دەروونییەکانـەوە بـۆ ئـەو نەخۆشـانە دەنووسـرێت کـە نیشـانەکانیان تونـدن، یاخـود بـە چارەسـەری دەروونـی چـاک نابـن.



کۆنیشانەی دڵی شکاو؟
"Broken Heart Syndrome"



لە کوردەواریی خۆماندا هەندێک جار دەڵێین: «ئیشەکەی بۆ بکە، دڵی مەشکێنە»، هەروەها وتەیەکی باوە کە وتراوە: «دڵ تاکە شتێکی نەرمە کە دەشکێت»! ئەدەبیاتی جیهانیش پڕە لەم بابەتانە و هەندێک جار هۆکاری مردنی کەسێک دەگەڕێنینەوە بۆ ئەوەی دڵی شکاوە! لێرەدا باسێکی زانستیی ئەو بابەتە دەکەین.

مێژووی نەخۆشییەکە،

کۆنیشانەی دڵی شکاو، یەکەم جار لە ساڵی ١٩٩٠ لە وڵاتی یابان، لەلایەن پزیشک (هیکارو ساتۆوە) باس کرا و بە «تاکوتسوبو» ناوی هێنا، ناوەکەش لە وەوە سەرچاوەی گرتووە کە شێوەی دڵ وەکوو (گۆزەی ئەختەبوتی)ی لێ دێت کە یابانییەکان بەکاری دەهێنن، ئەم گۆزەیە دەرچەیەکی تەسک و بنکەیەکی فراوانی هەیە و کاتێک ئەختەبووت دەچێتە ناویەوە ناتوانێت بێتە دەرەوە. پاشان ئەم ناوە لە دوای زەمینلەرزەی

نیگواتا لە ولاتی یابان، ساڵی ٢٠٠٤ زیاتر سەرنجی خرایە سەر، چوونکە لەدوای زەمینلەرزەکە ڕێژەیەکی زۆر لە قوربانییەکانی تووشی ئەم حاڵەتە هاتن. زیاتر لە ڕەگەزی مێدا ڕوو دەدات و لەسەروو تەمەنی ٥٠ ساڵییەوە.

هۆکاری تووشبوون:

هۆکاری دروستبوونی ئەم حاڵەتە، بریتییە لە گۆڕانی شێوەی سکۆڵەی چەپی دڵ پاش تووشبوون بە فشارێکی دەروونیی بەهێز. لە زۆربەی حاڵەتاکاندا بە هۆی لاوازبوونی ماسولکەکانی، سکۆڵەی چەپ فراوان دەبێت و دەکشێت، وەکوو شێوەی ئەو کوپەڵەیەی کە بە ناویەوە ناو نراوە!

فشاری دەروونی و جەستەیی، هەردووکیان دەبنە هۆی ئەوەی کەسێک تووشی تاکوتسوبو ببێت، لە توێژینەوەیەکدا کە لە وڵاتانی ڕۆژئاوا کراوە و ١٧٥٠ تووشبووی ئەم نەخۆشییە بەشدار بوون، سەبارەت بەوەی کە ئایا فشاری دەروونی یان جەستەیی دەبێتە هۆی ئەم نەخۆشییە، دەر کەوتووە کە (٢٧.٧٪)ی بەشداران فشاری دەروونییان هەبووە، (٣٦٪) ی بەشداران فشاری جەستەییان هەبووە، (٧.٨٪)ی بەشداران هەردوو جۆرەکەی فشاریان هەبووە، (٢٨.٥٪) هیچ فشارێکی دیاریکراویان نەبووە.

فشارە جەستەییەکان وەکوو ئەنجامدانی نەشتەرگەری و لەکارکەوتنی کۆئەندامی هەناسە. بەربڵاوترین فشارە دەروونییەکانیش بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە ئەمانەن: مردنی کەسێکی خۆشەویست، تێکچوونی پەیوەندییەکان، ترس و تووڕەیی.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە جەڵدەی دڵ دەچێت، زۆربەیان ئازاری دڵیان هەیە، هەناسەتوندی لە نیوەی حاڵەتەکاندا هەیە و هەندێکیشیان تووشی گێژبوون دەبن، هەندێک جاریش بێهێزی و

بورانەوەیـان هەیـە. هەندێـک گۆڕانـکاری لـە هێلکاریـی دڵـی نەخۆشـەکە و ئەنزایمەکانــی دڵــی نەخۆشــەکەدا ڕوو دەدات!

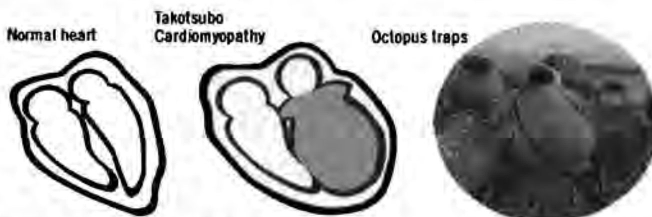
چارەسەر:

ئەم حاڵەتە زیاتر لە ماوەی ١ بۆ ٥ ڕۆژ لەدوای بوونی فشـارەکە ڕوو دەدات، حاڵەتێکی کاتییـە و نەخۆشـەکە زوو بـاش دەبێتـەوە و دۆخـی ئاسـایی دەبێتەوە. زیاتـر لـە (٩٥٪)ی کەیسـەکان لـە مـاوەی چەنـد هەفتەیەکـدا چـاک دەبنـەوە و دەگەڕێنـەوە دۆخـی پێشـوویان و ماسـولکەکانی دڵیشـیان وەکـوو پێشـوو چـاک دەبنـەوە. هەندێکیشـیان بـەم حاڵەتـە گیانیان لەدەسـت دەدەن، لە سـەد کەس کـە بـە هـۆی ئەم حاڵەتـەوە لـە نەخۆشـخانە دەخەوێندرێن، ٥ کەسـیان دەمرن. دەرمانێکـی تایبـەت یـان چارەسـەرییەکی تـر نییە کـە بۆی بـەکار بهێنرێت.

دڵی شکاو چەند ناوێکی هەیە: بەگشتی بریتیین لە مانە:

- ✓ Takotsubo cardiomyopathy
- ✓ broken heart syndrome
- ✓ apical ballooning syndrome
- ✓ stress cardiomyopathy

Takotsubo cardiomyopathy: Review of broken heart syndrome



«وێنەی گۆزەی نەختەبوتی، لەگەڵ وێنەی دڵێکی ئاسای و دڵێکی شکاو!»

دووەم: وەڵامی پرسیارەکان سەبارەت بە فشاری دەروونی

ئەم بەشە تایبەتە بە وەڵامی پرسیاری هاووڵاتییان سەبارەت بە فشاری دەروونی، بەشێکی زۆری پرسیارەکان لەناو کتێبەکە وەڵامیان هەیە، بە شێوەیەکی ڕوون و بەدرێژی. لێرەدا وەڵامێک دانراوە کە یارمەتیی خوێنەر دەدات لە کێشەکەی باشتر تێبگات و بزانێت چی بکات، هەندێک پرسیاریش کراوە کە سەبارەت بە فشار نییە، بەڵکوو بابەتە پەیوەستەکانە بە فشاری دەروونییەوە، وەکوو تەرکیز، لێرە وەڵام دانراوە هەتا زیاتر ئاشنای فشاری دەروونی ببن.

پ: چۆن بزانین کەسێک فشاری دەروونیی هەیە؟

و: کەسێک کە تووشی فشار بووبێت، دەتوانین هەستی پێ بکەین لە ڕێگەی کاردانەوە دەروونی و جەستەییەکانی، بەتایبەت کە کەسەکە تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت و بە هۆیەوە هەست بە شڵەژان و بێزاری و شەکەتی دەکات و لەوانەشە فشارەکە بە ڕوخسارییەوە دەر بکەوێت، وەکوو گۆڕانی ڕەنگی دەموچاو، زمانگیران، شپرزەیی و لەبیرچوونەوە. هەندێک جاریش دەبێتە هۆی تووشبوون بە خەمۆکی و بێتاقەتی، کە لە ڕوخسار و هەڵسوکەوتیدا دەر دەکەوێت.

ناسینەوەی بوونی فشار لە کەسانی تردا، بەتایبەت لە منداڵاندا هاوکارمان دەبێت هەتا بتوانین هاوکاریی بکەین و فشارەکەی کەم بکەینەوە، لەبەر ئەوە هەرکات هەستت کرد کەسێک فشاری هەیە، یارمەتیی بدە هەتا ڕزگاری بێت لە فشارەکەی.

پ: چۆن بتوانین کۆنترۆڵی فشاری دەروونی بکەین؟

و: لە کتێبەکەدا بەوردی وەڵامی ئەم پرسیارە هەیە، بەکورتی دەتوانین بڵێین بەم شێوەیە دەکرێت:

- بیرکردنەوەکانت لە نەرێنییەوە بگۆڕە بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی و واقیعی.
- هەوڵ بدە دونیا بەو شێوەیە ببینیت کە هەیە، نەک گەورەتر لەوەی هەیە.
- هەرگیز کارەکان لەسەر خۆت قورس و گران مەکە.
- بەردەوام بە لە دەستنیشانکردنی فشارەکانی ڕۆژانە و ئەوەندەی دەتوانیت بیانگۆڕە و بچووکیان بکەوە.
- ژیانێکی تەندروست بژی لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە.
- ئەو چالاکییانە بکە کە ئارامت دەکاتەوە یان چێژت پێ دەبەخشێت.

پ: فشاری دەروونی وەک نیشانەیەک بۆ چی نەخۆشییەک دادەنرێت؟

و: فشاری دەروونی نیشانە نییە، بەڵکوو دیاردەیەکی تایبەتییە، بە هۆی وەڵامدانەوەمان بۆ کێشە و گرفتەکانی ڕۆژانە تووشیان دەبین، کاتێک ناتوانین بەدروستی مامەڵەیان لەگەڵ بکەین، بەڵام هەندێک جار تووشی نەخۆشییەکمان دەکات کە پێی دەوترێت: نەخۆشیی گونجان! ئەویشمان باس کردووە کە چۆنە و نیشانەکانی چین.

پ: چۆن لە سەختترین و ناخۆشترین کارەساتەکاندا کۆنترۆڵی فشاری دەروونیی خۆمان بکەین؟

و: ئەوە بەرزترین هونەرە کە بتوانین کۆنترۆڵی فشارەکانمان بکەین لە کاتی کارەساتەکاندا، باشترین ڕێگە ئەوەیە کە پەنا ببەینە بەر شێوازی «بەئاگایی تەواو»، کە وات لێ دەکات لەناو دۆخە ناخۆشەکاندا بە شێوەیەکی دروست مامەڵە بکەیت!

لێرەدا تاک هەوڵ دەدات تەنها لەو کاتەدا بژی کە کارەساتەکە رووی داوە، بەوریایی دەمێنێتەوە و تەرکیز دەخاتە سەر ئەو ساتەی کە تیایدایە و لە رابوردووی خۆی دادەبڕێت. لەبەر ئەوەی لەو کاتەدا وریا و بەئاگا دەبێت کە بڕیار و هەڵوێستی هەڵەی نەبێت، بڕیاری لەناکاو و دروست بدات، دووری بخاتەوە لە کاردانەوەی نادروست.

واتە لەم ساتانەدا دەبێت راستەوخۆ خۆمان لە رابوردوو و داهاتوو دابڕین و لەناو کارەساتەکەدا بژین و سەرجەم لایەنەکانی هەست پێ بکەین، هۆکار و چارەسەرەکان بە گوێرەی دۆخەکە و کارەساتەکە وەڵام دەدەینەوە.

پ: ئایا بە رێژەی سەددا سەد کۆنترۆڵکردنی فشاری دەروونی روو دەدات؟

و: ئێمە دەتوانین لە فشارەکان کەم بکەینەوە، بەڵام ناتوانین بەتەواوی فشارەکان نەهێڵین! فشارەکان هەمیشە و بەردەوام روو دەدەن و دێنە ژیانمانەوە، مرۆڤیش خاوەنی هەستوسۆزە، دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەکانی رووداوەکانەوە. هەوڵدان بۆ نەهێشتنی فشار کردەیەکی نادروستە، بەڵکوو دەبێت هەوڵ بدەین کاریگەرییەکەی و ژمارەی فشارەکان کەم بکەینەوە.

پ: ئایا چارەسەری دەرمان هەیە بۆ ئەوەی فشاری دەروونیت نەهێڵێت؟

و: هەندێک جار ئەگەر کەسەکە نەیتوانی بەباشی خۆی بگونجێنێت، یان بەشێک لە نیشانەکانی کاری کردە سەر ژیانی، ئەوە هەندێک دەرمان لە کاتی پێویستدا بەکار دەهێنرێت بە مەبەستی چارەسەری نیشانەکان و کەمکردنەوەی بێزارییەکانی تاک، بۆ نموونە:

- ئەگەر کەسەکە تووشی بێخەوی بوو، ئەوە دەرمانی خەوتنی پێ

دەدرێت بۆ ماوەیەکی کەم، ئەم دەرمانانەش هەمەجۆرن و بە گوێرەی کەسەکان دەگۆڕێت کە کامیان باشترە بۆی!

- ئەگەر کەسەکە تووشی دڵەکوتە بوو، بەتایبەت لە کاتی ئەنجامدانی سیمینار و چاوپێکەوتندا، هەروەها پێویست بوو ئەو کارە بکات و نەیتوانی بیکات، ئەوە هەندێک جار دەرمانێکی تایبەت هەیە بەکار دەهێنرێت کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی نیشانەکانی فشارەکەی.
- هەندێک دەرمانیش هەن کە زیاتر ڤیتامینەکانن، بەکار دەهێنرێن بۆ کەسانێک کە فشاری دەروونییان زۆرە و نەخۆشیی دەروونییان نییە، بەڵام بەردەوام لەژێر فشاردان.

ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی کاتی بەکار دەهێنرێت. بەڵکوو پێویستە کەسەکە هەوڵ بدات بەسەر فشارەکەیدا زاڵ بێت و بە ڕاهێنانەکان چارەسەری نیشانەکانی بکات.

ئەگەر کەسەکە نەخۆشیی دەروونی هەبوو، ئەوە بە شێوەی زانستی دەرمانی بۆ دیاری دەکرێت و نەخۆشییەکەی چارەسەر دەکرێت، چوونکە هەندێک جار کەسەکە نەخۆشیی دەروونی هەیە و نازانێت و وا دەزانێت تەنها بە هۆی فشارەوە ئەو نیشانانەی هەیە!

پ: لەبەر چی لە کاتی پێشکەشکردنی سیمینار، زۆر قسەت بۆ نایەت، لەبیرت دەچێت یان لێت تێک دەچێت؟

و: بەدڵنیایی ئەم پرسیارە لەناو کتێبەکە بەوردی وەڵامی دراوەتەوە و چارەسەرەکەشیت دەست دەکەوێت! چوونکە پێشکەشکردنی سیمینار یەکێکە لە فشارە سەرەکی و بەربڵاوەکان. لێرەدا بەکورتی ئاماژە بە هەندێک لایەن دەکەین:

هۆکاری تووشبوونی زۆرن، بەگشتی ئەمانەن:

- بیرکردنـەوە نەرێنییـەکان کـە پێـش سـیمینارەکە تووشـمان دەبێـت و لەسـەریان ڕاهاتوویـت، وەکـوو ئـەوەی کەسـەکە دەترسـێت و بـە خـۆی دەڵێت، «کاتـی سـیمینارەکە دەشـڵەژێم»، «مـن گەمـژەم، ناتوانـم پێشکەشـی بکـەم».
- جـاری تـر لـە کاتـی پێشکەشـکردنی سـیمینارەکاندا تووشـی نیشـانەکانی فشـارەکە بوویـت و ئێسـتا دەترسـیت دووبـارە ببێتـەوە.
- بـە هـۆکاری تایبەتـی لـە قۆناغەکانـی ژیانـی منداڵـی و نەوجەوانیـدا زۆر شـکێندراویتەوە، بـەو هۆیەشـەوە هەسـتی خۆبەکەمزانیـت بـۆ دروسـت دەبێـت.
- دەرفەتی کەم بۆ دەربڕینی بۆچوون و سەرنجەکان و کەمئەزموونی لە پێشکەشکردنی سیمینار و قسەکردن بۆ خەڵکی هۆکارێکی ترە.

چارەسەر:

- هەمـوو کات بـە شـێوازێکی ئەرێنـی خـۆت تەڵقیـن بکـە و بـە خـۆت بڵـێ کـە «تـۆ دەتوانیـت».
- لە کاتێکدا بیرکردنەوە نەرێنییەکان پێش سیمینارەکە دێنە مێشکتەوە، بیانوەستێنە و بە دەنگێکی نزم بە خۆت بڵێ «بوەستە».
- بیـر بکـەوە چـۆن کەسـانی تـر دەتوانـن سـیمینار پێشـکەش بکـەن، ئـەوە تـۆش دەتوانیـت! جیاوازیـی تـۆ و ئەوانـی تـر چییـە؟ مـادام کەسـێک دەتوانێـت، ئـەوە تـۆش دەتوانیـت.
- بزانـە کەسـانێک کـە گوێگـری تـۆ دەبـن، بابەتەکـە هێندەی تـۆ نازانـن و هێندەی تۆیان نەخوێندۆتـەوە، لەبـەر ئـەوە هەرگیـز مەترسـە کـە گوێگرەکان لـە تـۆ شـارەزاتر بـن.

- خـۆت و بابەتەکـەت بەباشـی ئامـادە بکـە و هـەوڵ بـدە بابەتەکـە لـە بەرچـاوت یـان لـە بەردەسـتت بێـت!

- ڕاهێنـان بکـە: چەنـد جارێـک ڕاهێنـان لـە بـەردەم ئاوێنـە، لەگـەڵ خـۆت

یان منداڵان بکە، هەتا بەباشی دەتوانیت پێشکەشی بکەیت.

- پێش ئەوەی بابەتەکە پێشکەش بکەیت، چەند هەناسەیەک بەقووڵی هەڵمژە و لە مێشکتدا بڵێ بەرەو سەرکەوتن!
- بیرت نەچێت تەنها چەند چرکەیەکی سەرەتا هەست بە فشار دەکەیت و دواتر نامێنێت.

پ: بۆچی لە ماڵەوە زیاتر تووشی دڵەڕاوکێ و فشار دەبین؟

و: فشار لە هەموو شوێنێک هەیە، بەڵام هەندێک شوێن فشاریان زۆرترە، ئەمەش دەوەستێتە سەر تێڕوانینی کەسەکە بۆ شوێنەکە و سەرچاوە بەردەستەکان بۆ کەسەکە، بەگشتی ماڵ کە فشاری زۆرتر تێدا بێت، ئەمانە دەبنە هۆکار:

- مانەوە بۆ ماوەیەکی زۆر لە شوێنێکدا بۆخۆی فشار دروست دەکات.
- نەبوونی هاودەم و کەسێک کە گفتوگۆ و پەیوەندیی لەگەڵ ببەستێت یان بەکەمی پەیوەندی ببەستێت.
- بوونی کێشە لەناو خانەوادە، جا کێشەی پەیوەندی بێت یان ماددی یان تەندروستی.
- نەبوونی سەرچاوەکانی چێژوەرگرتن یان دووبارەبوونەوەی ڕۆتینیاتەکانی ژیان و نەگۆڕانیان.
- بوونی بابەتی چێژبەخش لە دەرەوەی ماڵ.
- خراپیی خزمەتگوزارییەکان و کەشوهەوا.

ئەمانە گشتین و بوونی یەک دانە یان زیاتر لەوانەیە ببێتە هۆی درووستبوونی فشار لە ماڵدا.



«ئافرەتان زیاتر تووشی فشار دەبن، هۆکارەکەی ئەوەیە کە زۆرترین ئەرکیان لەسەر شانە! و پێزانینی بەرامبەر کەمە»

پ: ئازاری گەدە چی پەیوەندییەکی بە فشاری دەروونییەوە هەیە؟ ئەی چارەسەر چییە؟

و: ئازاری گەدە و هەستکردن بە قورسی لە گەدەدا، یەکێکە لە نیشانە سەرەکییەکانی فشاری دەروونی. فشار جگە لە ئازاری گەدە، تووشی چەندین نیشانەی ترمان دەکات لە کۆئەندامی هەرسدا، وەکوو سکچوون، قەبزی، بوونی غازاتی ناو سک، یەڵنجدان... هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی ڕێژەی دەردانی هۆرمۆنەکان لە کاتی تووشبوون بە فشار، کە دەبێتە هۆی تێکچوونی ڕێژەی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە و جووڵەی ماسولکەکان و تێکچوونی ئاستی بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ڕیخۆڵە.

باشترین چارەسەر بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی فشارەکان، چوونکە هۆکارەکەی فشاری دەروونییە و کاتێک فشارەکە چارەسەر کرا،

ئەوە ئازار و بێزارییەکەی کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر هەستت بە ئازاری گەدە کرد، ئەوە هەوڵ بدە کۆنترۆڵی خواردنەکەت بکەیت و دوور بکەویتەوە لە زۆرخۆری و خواردنی ناتەندروست.

پ: چۆن بتوانین بەسەر دڵەڕاوکێدا زاڵ بین لەم دۆخەی ئێستادا، کە خەڵکی هەموو لە ترسی تووشبوون بە کۆرۆنادا دەژین؟

و: لەم سەردەمی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنایەدا، کە بە کۆڤید ١٩ ناسراوە، لە پێناو مانەوەمان بەدەروونتەندروستی و خۆپاراستن لە شڵەژانی دەروونی، پێویستە ئەم ١٠ خاڵە جێبەجێ بکەین:

١. دڵنیا بە: ئەگەر خۆت پاراست و ڕێنماییەکانت وەکوو خۆی جێبەجێ کرد، ئەوە تۆ پارێزراویت و تووشی ئەم نەخۆشییە نابیت، چوونکە تاکە چارەسەر لەم نەخۆشییە خۆپاراستنە. ئەم خاڵە دوورت دەخاتەوە لە دڵەڕاوکێ (قەلەقی)!

٢. زانستی بە: با شێوازی خۆپارێزییەکەت بە شێوەیەک بێت کە لە ڕووی زانستییەوە دانی پێدا نراوە و باس کراوە، وەکوو چۆنییەتیی بەکارهێنانی ماسک و دەستکێش و چۆنییەتیی دەستشۆردن و مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکدا. ئەم خاڵەش دوورت دەخاتەوە لە مەترسیی تووشبوون و دڵنیاییت زیاتر دەکات.

٣. دانا بە و وریا بە: هەرگیز نەکەیت بە هەموو هەواڵ و زانیارییەک باوەڕ بکەیت، بەڵکوو تەنها لە سەرچاوەی فەرمی و زانستییەوە هەواڵ و زانیاری وەر بگرە. پەیج و سایت و ئەکاونتی کەس مەکە بە سەرچاوە و باوەڕ مەکە بەو زانیارییانەی نافەرمین و کەسانی پسپۆڕ بڵاویان ناکەنەوە، ئەگەر وات کرد، ئەوە لە فۆبیا و تۆقین بەدوور دەبیت!

٤. بەئومێد بە: ئەم نەخۆشییەش تێدەپەڕێت و ڕێگای ڕزگاری نزیکە و هەموو جیهان ڕووبەڕووی دەبنەوە. هەرگیز ئومێد لەدەست مەدە. ڕووداوەکە وەکوو خۆی ببینە و گەورەتر لە قەبارەی خۆی لێی مەڕوانە. ئەم خاڵەش یارمەتیت دەدات لەم دۆخەدا گەشە بە بیری ئەرێنی بدەیت و دەروونداروست بیت.

٥. بە ژیان بڵێ بەڵێ: پابەند بە بە ڕۆتینەکانی ژیان لە ڕووی خەوی پێویست و لە کاتی خۆیدا، خواردنی تەندروست و تەواو و خۆشۆردن و پاکوخاوێنی. ئەمەش بەرگریی لاشە و دەروونت بەهێز دەکات!

٦. خۆت هێور بکەوە: گرنگیدان بە میکانیزمەکانی خاوکردنەوەی دەروون و لاشە وەکوو هەناسەدانی قووڵ، مێدیتەیشن، خاوکردنەوەی ماسولکەکان، وەرزشکردن، پیاسەکردن... ئەمانە بنەمای زاڵبوونن بەسەر دڵەڕاوکێ و ترسەکانماندا.

٧. باوەڕدار بە: ئایینداریی دروست بۆ دەروونداروستیی مرۆڤ زۆر گرنگە، بەتایبەت وەکوو میکانیزمی خۆگونجاندن لەگەڵ ڕووداوەکان، بۆ نموونە لەپاڵ ئەنجامدانی خۆپارێزی و باوەڕبوون بە دەسەڵاتی پەروەردگار و بەئەرێنیکردنی ڕووداوە نەرێنییەکان! هەروەها ئەنجامدانی سروتە ئایینییە ئارامیبەخشەکانی وەکوو نوێژ، قورئانخوێندن، پاڕانەوە... هەموو ئەمانە بەسوودن بۆ دەروونداروستیمان و ڕزگاربوونمان لە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و بەدووربوون لە پەنابردن بۆ میکانیزمی هەڵەی خۆگونجاندن.

٨. متمانەت هەبێت: پێویستە ئێستا متمانەت بە تواناکانی وڵاتەکەت هەبێت لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم ڤایرۆسەدا، بەتایبەت کە ڕێکارە کارگێڕی و ئاساییشییەکان بەباشی گیراونەتە بەر و

ئامادەکاریی تەندروستی کراوە بۆ ڕوودانی ئەم ڤایرۆسە. ئەوەی لە تواناندا هەیە ئەنجام دراوە و ئەنجام دەدرێت، لەبەر ئەوە هەرگیز بێمتمانە مەبە بە توانا پزیشکییەکان، چوونکە بێمتمانەیی تووشی داڕووخانی دەروونی و تێکچوونی هەڵچوونەکانمان دەکات.

٩. خۆت خاڵی بکەوە: ئەگەر ڕووبەڕووی ترس و دڵەڕاوکێ و خەمێکی زۆر بوویتەوە بە هۆی ترسانت لە تووشبوون بەم نەخۆشییە، دوودڵ مەبە و بۆ کەسێکی نزیکی خێزانەکەتی باس بکە، هەوڵ بدە کە هەڵچوونەکەت خاڵی بکەیتەوە و ڕزگارت بێت لێی، بەمەش دەروونت ئاسوودە دەبێت و ترسەکەت گەورە نابێت و نابێتە تۆقین!

١٠. خۆت پێبگەیەنە: لەم دۆخەدا لەجیاتیی خۆسەرقاڵکردن بە هەواڵی کۆرۆناوە، کات بدە بە خۆت هەتا گرنگی بە ئارەزووەکانت بدەیت و بە بابەتێکی سوودبەخشەوە خۆت سەرقاڵ بکە وەکوو خوێندنەوە، سەیرکردنی فیلمێکی سوودبەخش یان کارێکی دەستی. دەتوانن ئەمەش بە خێزانی بکەن، ئەو کاتە پەیوەندییە خێزانییەکانتان باشتر و بەهێزتر دەبێت و لە داهاتووشدا سوودی دەبێت بۆتان.

پ: چۆن بتوانیین کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانمان بکەین؟

و: کۆنترۆڵی بیرکردنەوە هەنگاوێکی سەرەکییە بۆ کۆنترۆڵکردنی فشارەکان و ڕزگاربوون لێیان، لە کتێبەکەدا بەوردی باسمان کردووە و چەند ڕاهێنانێکیشمان باس کردووە، بەپوختکراوی ئەم ڕێگایانە هاوکاریت دەکەن:

- بیرکردنـەوە نەرێنییەکانـت تۆمـار بکـە، ئایـا کام بیرکردنـەوە زۆر دێتـە مشـێکتەوە، لای خـۆت بیاننووسـە.
- پاشـان بڕیـار بدە ئایا ئـەو بیرکردنەوانـە چەنـدە هاوکاریـت دەکـەن یـان زیانـت لـێ دەدەن.
- کاتێـک ئەوانـەت دیـاری کـرد، ئـەوە ئایـا چـی بیرکردنەوەیەکـی تـر هەیـە کـە دەبێتـە جێگـرەوەی ئـەم بیرکردنەوەیـەت و هاوکاریـت دەکات، واتـە جێگـرەوەی بـۆ دابنـێ و بیاننووسـە.
- پاشـان شـوێنێکی ئـارام هەڵبژێـرە کـە کـەس کارەکـەت لـێ تێـک نـەدات و لـە دۆخێکی ئارامـدا دابنیشـە و چەنـد هەناسـەیەکی قـووڵ هەڵمـژە و بیرکردنـەوە نەرێنییەکـە بهێنـە نـاو مێشـکت و بیـری لـێ بکـەوە کـە ئایا چەنـدە هەسـتی ناخۆشـت دەداتـێ.
- پاشـان بیرکردنـەوە ئەرێنییـە جێگرەوەکـە بهێنـە مێشـکت و هـەوڵ بدە بـەوردی هەسـتی پـێ بکەیـت و لەنـاو مێشـکتدا لێکدانەوەی بـۆ بکـە، کـە ئـەو بیرکردنـەوە باشـە چەنـدە سـوودی دەبێـت بـۆت و چەنـدە هاوکاریـت دەکات.
- هـەرکات هەسـتت کـرد بیرکردنـەوە نەرێنییەکـە دێتـە مێشـکتەوە، لەنـاو دەروونـت هـاوار بکـە بوەسـتە! پاشـان بیرکردنەوە ئەرێنییەکە بخـەرە جێگـەی.

بـۆ چەسـپاندنی ئـەم بیرکردنـەوە ئەرێنییانـە، پێویسـتە دوو کار بکەیـت:

- ئـەو هەنگاوانـەی سـەرەوە بـەردەوام دووبـارە بکەیتـەوە، هەتـا بەتـەواوی بیرکردنـەوە نەرێنییـەکان بـە بیرکردنـەوە ئەرێنـی و چێژبەخشـەکان جێگەیـان دەگیرێتـەوە.
- هەموو کات تەڵقینی خۆت بکە بە بیرکردنەوەی ئەرێنی.

پ: چۆن خۆمان ڕزگار بکەین لە دڵەڕاوکێی بەردەوام؟ هەمیشە ترسی ئەوە لە خەیاڵمدایە کە ئەزیزانم لەدەست بدەم، ئەمە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و: بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ، ئەم ڕێنماییانە سوودیان دەبێت:

- هەوڵ بدە کە سەرچاوەی دڵەڕاوکێکەت بدۆزیتەوە، کە بۆچی و لەبەر چی هێندە دڵەڕاوکێت هەیە.
- هەرگیز پەنا مەبە بۆ کارێکی هەڵە، وەکوو پەنابردن بۆ جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە.
- هەستەکانت دەر بڕە، باسی دڵەڕاوکێکەت بۆ کەسێکی نزیک یان هاوڕێیەکت بکە و لەو هەڵچوونە خۆت ڕزگار بکە.
- هەوڵ بدە دڵەڕاوکێکەت بە شێوازی نووسین یان وێنەکێشان دەر ببڕیت.
- وەرزش و پیاسەکردن زۆر سوودبەخشن بۆ کەمبوونەوەی دڵەڕاوکێکەت.
- گوێگرتن لەو دەنگ و ئامرازەی کە دڵخوازی تۆیە، بۆ نموونە قورئانخوێندن یان گوێگرتن لە میوزیک.
- خواردنەوەی کوپێک شەربەت یان خواردنی قاپێک زەڵاتە.

پ: چۆن بتوانم بڕوا بە کەسی بەرامبەر بکەم، ئەوەی کە تووشی بووە تاقیکردنەوەیە نەک سزا؟

و: یەکێک لە کارە قورسەکان بریتییە لە گۆڕینی باوەڕ و ڕای ئەوانی تر، بە مەبەستی گۆڕینی ڕەفتاری ئەوانی تر. ئەم ڕێنماییانە هاوکاریت دەکەن:

- قسەکردن لەگەڵ کەسەکان بە گوێرەی توانا و تێگەیشتنی بەرامبەر. واتە بزانە کە ئاست و تواناکانی کەسەکە چین لە ڕووی تێگەیشتن، زانیاری، تەمەن...
- دەبێت بزانین لە چی کاتێکدا قسە بۆ بەرامبەر دەکەین، واتە کاتی چاوپێکەوتن و باسکردنی ئەو بابەتە گونجاو بێت، دەبێت بزانین کەسەکە ئامادەیە بۆ ئەو بابەتە، یان نا! بۆ نموونە کاتێک کەسەکە تووڕەیە یان دڵەڕاوکێی هەیە، نابێت باسی بابەتێکی لەو جۆرەی لەگەڵ بکرێت.
- باسی کاریگەرییە ئەرێنییەکانی گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەکەی بۆ بکە، بۆ نموونە بۆ ئەوەی بزانێت کە گۆڕینی باوەڕی لەوەی کە نەخۆشکەوتن تاقیکردنەوەیە نەک سزا چەندە سوودی دەبێت بۆی، وەکوو ئەوەی لەوانەیە ڕووداوێکی خراپتر ڕووی بدایە ئەگەر نەخۆش نەکەوتایە، یان نەخۆشی بۆخۆی هۆکارە بۆ نزیکبوونەوە لە خودا وەکوو ئەوەی لە دیندا هەیە، ئەگەر تێڕوانینی گۆڕی، دڵەڕاوکێی کەم دەبێتەوە... هەروەها چەندین سوودی تر.
- هانی بدە کە گوێبیستی چەند ڤیدیۆ و قسەیەکی تایبەت بێت لە بارەی ئەو بابەتەوە کە دەتەوێت باوەڕی بگۆڕیت!
- هەرگیز پەنا مەبە بۆ بەکارهێنانی هێز، بە هەموو جۆرەکانیەوە! واتە هێزی جەستە، دەسەڵات، باڵادەستی، زانستی... بەکار مەهێنە بۆ گۆڕینی باوەڕی کەسەکە، هەوڵ بدە کە بە هێزی باوەڕ و وتەی شیرین بێت.

پ: کاریگەریی فشاری دەروونی لەسەر جەستە چییە؟

و: فشاری دەروونی کاریگەریی گەورە دەکاتە سەر لایەنی

جەستەیی مرۆڤ، سەرجەم ئەندامەکانی لاشەی مرۆڤ دەکەونە ئامادەباشییەوە، ئەمەش بە هۆی گۆڕانکاری لە دەردانی هۆرمۆنەکانی لەشەوە، کە ڕاستەوخۆ دەڕژێنە ناو خوێنەوە و دەچن بۆ سەرجەم ئەندامەکان. لە کتێبەکەدا بەوردی باسی نیشانەکان کراوە، لێرەدا نموونە بۆ هەریەکە لە ئەندامەکان دادەنێین:

- کۆئەندامی دەماری: وەکوو سەرئێشە، سەرسووڕان، لەبیرچوونەوە.
- کۆئەندامی دڵ و بۆرییەکانی خوێن: دڵەکوتە، سنگئێشە، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
- کۆئەندامی هەرس و جگەر: ئازاری گەدە، سکچوون، غازاتی ناوسک.
- کۆئەندامی ماسولکە و ئێسکەپەیکەر: ئازاری ماسولکەکان و ئازاری لەش، شەکەتی.
- کۆئەندامی گورچیلە و میزەڕۆ: زۆربوونی میزکردن.
- پێست: ئارەقکردنەوە، گۆڕانی ڕەنگی پێست.

ئەوەی باس کرا کاریگەرییە کاتییەکانیەتی، ئەگەر فشار درێژە بکێشێت، ئەوە کاریگەرییەکانی زۆرتر دەبن و هۆکارە بۆ تووشبوون بە چەندین نەخۆشیی دەروونی و جەستەیی یان خراپتربوونی نەخۆشییەکان.



«بە هۆی دەردانی هۆرمۆنەکانەوە، لە کاتی تووشبوون بە فشاردا، هەموو لاشە دەکەوێتە ئامادەباشییەوە»

پ: فشارەکان بەپێی کات و شوێن و بەرامبەر کاردانەوەی کەسەکانیش ئەگۆڕێن، چۆن بتوانین کاتی ڕووبەڕووبوونەوە، بەپێی هەرسێ جیاوازییەکە کۆنترۆڵی فشارەکانمان بکەین و بە شێوەیەکی داناتر وەڵامی کەسەکان بدەینەوە؟ هەندێک جار ئەو کەسانە زۆر نازیزن، بەڵام ناتوانین فشارەکان کۆنترۆڵ بکەین و دواجار کێشە دروست ئەبێت.

و: بەدڵنیاییەوە ئەو سێ لایەنەی باست کردووە کاریگەرییان هەیە لەسەر وەڵامدانەوەی تاک بۆ فشار، لێرەدا ڕۆڵی بەئاگایی خود دەر دەکەوێت کە دەبێت تەکنیکی بەئاگایی تەواو بەکار بهێنێت و خۆی لە بڕیاردان و کاردانەوە بەدوور بگرێت، بە شێوەیەک وەڵام بداتەوە کە تەرکیز، ئاگایی و سۆز بەشداری بکەن و ئێستا ببینێت و ڕابردوو نەکاتە پێوەری وەڵامدانەوە، ئەو کاتە کەمترین زیان دەگەیەنێت بە کەسی بەرامبەر یان کات دەگێڕێتەوە بۆ تاک هەتا لە کاتێکی گونجاودا بڕیارێکی گونجاو بدات. بەم ڕێگەیە نە دڵئێشان ڕوو دەدات، نە تووڕەیی!

پ: ئایا فشاری کەم-کەمی ڕۆژانە دەبێتە هۆی ئەوەی لە کۆتاییدا کۆ ببێتەوە، لێکەوتەی هەبێت یاخود زیاد ببێت؟

و: کێشە و گرفتە بچووکەکانی ڕۆژانە کە ڕووبەڕووی تاک دەبنەوە، کارێکی گەورە نین وەکوو ونکردنی کلیلی خانووەکەت، دواکەوتن لە پاسی فەرمانگە، بەرزبوونەوەی نرخی شمەکەکان، کەمیی کات، بەرپرسیارێتییە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکان... ئەگەر بەردەوام بن و زووزوو ڕوو بدەن، ئەوە بەدڵنیاییەوە کاریگەریی دەبێت لەسەرمان. تەنانەت هەندێک جار جۆری بیرکردنەوە لە هەندێک لەو کێشە بچووکانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە تووشی فشارێکی زۆر ببێت.

لەبەر ئەوە ئەم لایەنانە زۆر کاریگەرن لەسەر بوون بە فشاری کێشە بچووکەکانی ڕۆژانە:

- زۆر دووبارەبوونەوەی کێشەکان.
- بیرکردنەوەی نەرێنی و قورسکردنی کێشەکە.
- زۆریی ژمارەی کێشە بچووکەکان.
- بەردەوامیی بوونی کێشە بچووکەکان.

کەواتە دەبێت ئەوانیش چارەسەر بکەین بە هەمان تەکنیکەکانی چارەسەری فشاری دەروونی.

پ: دوای لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست، هەستکردن بە دڵتوندی و خەمۆکی ڕوو دەدات، ئایا چی کاتێک پێویستە کەسەکە چارەسەری دەروونی وەر بگرێت؟

و: مرۆڤ پاش لەدەستدانی کەسێکی نزیک و خۆشەویستی، تووشی خەم و پەژارە دەبێت لە دەروونیدا، خەمی بۆ دەخوات و لە ڕووکەشیشدا بە دەربڕینی نارەزایی جەستەیی و شێوازی جلوبەرگ دەری دەبڕێت.

نیشانەکانی ئەم پەژارەیەش زۆرن و بە گوێرەی کات دەگۆڕێن، بۆ نموونە لە سەرەتاوە بە نکوڵیکردن لەوەی کە کەسەکە مردووە، دڵتەنگی، بێزاری، خەوزڕان و تەنانەت هاتنەبەرچاوی کەسی مردوو، پاشان وردەوردە نیشانەکان دەگۆڕێن و بەرەو کەمبوونەوە و نەمان دەچن...

نیشانەکانی پەژارە زۆر لەگەڵ نیشانەکانی خەمۆکی هاوشێوەن و زۆر جار تێکەڵ بە یەکتر دەبن، بەڵام بوونی پەژارە و خەم لە سێ حاڵەتدا پێویستی بە چارەسەری دەروونی هەیە:

- ئەگەر نیشانەکان پاش ماوەیەکی زۆر هەر مانەوە و بەردەوام بوون لەگەڵ کەسەکە، ئەو ماوەیەش کولتوور و ڕۆشنبیریی

کۆمەڵگاکان دەیگۆڕێت، بۆ نموونە لەلای ئێمە هەندێک جار درێژ دەبێتەوە بۆ ساڵێک، ئەوەش ئاساییە.

- ئەگەر نیشانەکان زۆر توند بوون، بۆ نموونە بیری خۆکوژی، هەستکردن بە تاوان و خۆبەکەمزانین و نەتوانینی بڕیاردان، یاخود نیشانەکان ببنە هۆی لەکارکەوتنی کەسەکە.
- هەروەها ئەگەر هەندێک لە نیشانەکان کەسەکە بێزار بکەن، بۆ نموونە کەسەکە بێخەویی هەبێت، دەتوانێت بۆ ماوەیەکی کاتی حەپی پێ بدرێت هەتا خەوی باش دەبێت.

پ: فشاری دەروونی لە منداڵاندا چۆنە؟ ئایا ئەوانیش تووشی فشار دەبن؟!

و: منداڵانیش تووشی فشاری دەروونی دەبن، جۆری فشارەکانیان لەگەڵ گەورەکان کەمێک جیاوازە، هەمان کاردانەوەی گەورەکانیان دەبێت، بەڵام بە شێوەیەکی جیاواز دەری دەبڕن و دەر دەکەوێت، فشارەکان لەلای ئەوان زیاتر لەسەر شێوەی ترس دەر دەکەوێت.

لەبەر کەمیی ئەزموون و کەمتواناییان بۆ لێکدانەوەی دیاردەکان، منداڵان ئاسانتر تووشی زەبری دەروونی دەبن، ئەوەش کار دەکاتە سەر ژیانیان، بە شێوەیەک کە لەوانەیە بیانگەڕێنێتەوە بۆ تەمەن و قۆناغێکی بچووکتر لەو تەمەنەی هەیانە، بۆ نموونە کاتێک بەباشی قسە دەکات، لەپڕ تووشی زمانگیران دەبێت، ئەمەش بە هۆی زەبرێکەوەیە کە لەوانەیە دواتر خۆشی بیری نەمێنێت. هەروەها خەونی ناخۆش و ڕاچڵەکین لە خەودا و ترسان لە خەو بەتەنها... نیشانەی فشار و زەبری دەروونین.

پ: چۆن هاوکاریی منداڵێک بکەین کە تووشی زەبری دەروونی بووە؟

و: منداڵان تووشی زەبری دەروونی دەبن و ئەو زەبرەش

کاریگەی دەخاتە سەر ژیانیان، لەوانەیە ببێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی پاش زەبر، وەکوو «نەخۆشیی فشاری پاش زەبر»، ئەم ڕێنماییانە بۆ دایک و باوک و کەسوکاری منداڵەکەیە کە چۆن مامەڵە بکەن لەگەڵ ئەو منداڵەی تووشی زەبری دەروونی بووە:

- دوورکەوتنەوە لە تووڕەبوون و سەرزەنشتکردنی منداڵەکە، بۆ نموونە ئەوەی کە لای ئێمە باوە و بە منداڵ دەڵێین، «ترسنۆک، چی بووە بۆ وا لە خۆت دەکەیت»، ئەم وتەو قسانە هیچ هاوکاریی منداڵەکە ناکات، بەڵکوو بە پێچەوانەوە، زیانیشی پێ دەگەیەنێت.
- دڵنیاکردنەوەی بەردەوامی منداڵ کە سەلامەت و پارێزراوە، ئەمەش بە وتە و ڕەفتار دەکرێت. واتە لەلایەن دایبابەوە دڵنیایی بە منداڵەکە بدرێت و ئارام بکرێتەوە.
- قسە بکەن لە بارەی ڕووداوەکەوە، ئەمەش ئەگەر منداڵ خۆی ویستی یان باسی کرد، بەتایبەت لە شێوەی چیرۆک و یاریدا. واتە هەوڵ مەدەن کاتێک منداڵەکە باسی ڕووداوەکە دەکات، ئێوە ڕێگریی لێ بکەن، بەڵکوو باشترە کە ئەوەی لە ناخیدایە دەری ببڕێت ئەگەر خۆی ویستی.
- هاوکاریی بکە لە دەرخستنی هەستەکانیدا، بۆ نموونە با لەو ماوەیەدا وێنە بکێشێت، یان داوای لێ بکە چیرۆکت بۆ بگێڕێتەوە، لەم ڕێگایانەوە خۆی خاڵی دەکاتەوە.
- ئەنجامدانی کارە ڕۆتینییەکانی ڕۆژانە و فەرامۆشنەکردنی وەکوو خۆشۆردن، چوونە قوتابخانە، یاریکردن...
- فێرکردنی میکانیزمەکانی خۆخاوکردنەوە، وەکوو هەناسەدانی قووڵ و وەرزشکردن.
- یارمەتیدان و کارئاسانی بۆ خەو و خواردنی تەندروست...

پ: ئایا ئەو فشار و زەبرانەی تەمەنی منداڵی لە گەورەییدا کاریگەرییان دەمێنێت؟

و: زەبرەکانی قۆناغی منداڵی، بەشێکیان لە یادەوەریماندا هەر دەمێنن، لە کاتی بیرکەوتنەوەیدا تاک تووشی بێتاقەتی و هەستە ناخۆشەکان دەکات. هەندێکیان لەگەڵمان دەژین و ژیانمان ئاراستە دەکەن، هەندێکیشیان لە کاتی تووشبوون بە ڕووداو و کارەساتەکاندا دێنەوە ناو یادەوەریمان.

دونیای منداڵیمان کاریگەریی گەورەی هەیە لەسەر ژیانمان، زۆر جار ڕەنگڕێژی داهاتوومان دەکات، گرنگە بەوردی لە ڕابوردووی منداڵیمان بڕوانین و هەوڵ بدەین لایەنە نێگەتیڤەکان فەرامۆش بکەین، یاخود کەمیان بکەینەوە و لایەنە ئیجابییەکان بگەشێنینەوە و گەشەیان پێ بدەین... لەوە گرنگتر ئەوەیە دونیای ڕەنگاوڕەنگی منداڵەکانمان نەکەینە ڕەش و سپی!

پ: چۆن بتوانم کەسێکی خۆشەویست لەیاد بکەم؟

و: یەکێک لە کێشەکانی ئێمەی مرۆڤ ئەوەیە کە زۆر بەناڕەحەتی دەتوانین کەسانی خۆشەویستمان لەیاد بکەین، لە کاتێکدا ئەو کەسانە ئێمەیان خۆش ناوێت یان دژایەتیشمان دەکەن!

ژنێک دەڵێت، «سەرەڕای هەموو ستەمەکانی پیاوەکەم، بەڵام ناتوانم بەبێ ئەو بژیم چوونکە خۆش مدەوێت! لە کاتێکدا ئەو منی خۆش ناوێت.» پیاوێک دەڵێت، «ژنەکەم هیچم بەگوێ ناکات و ڕێزم ناگرێت و ئەوەی من پێم ناخۆشە ئەوە دەکات، بەڵام ناتوانم وازی لێ بهێنم چوونکە خۆشم دەوێت!» گەنجێک دەڵێت، «ناتوانم هاوڕێکەم لەبیر بکەم لە کاتێکدا ئەو منی خۆش ناوێت و من هیچم بەلایەوە».

ئەو نموونانەی سەرەوە دیمەنێکی کۆمەڵگەیە و بەردەوام دووبارە دەبێتەوە و ژیانی زۆرێک لە مرۆڤەکانی ئاڵۆز کردووە. لێرەدا چەند ڕێنماییەک دەخەینە ڕوو هەتا بتوانیت لە خۆشەویستی و هۆگریت بۆ کەسێک ڕزگارت بێت کاتێک کەسی بەرامبەر تۆی ناوێت و لە خۆی دوورت دەخاتەوە، واتە ئەگەر بێهیوا بوویت لە گەڕانەوەی بەرامبەر و نەتتوانی لەبیری بکەیت و لە یادەوریتدا مایەوە، ئەوە ئەم خاڵانە هاوکاریت دەکەن:

یەکەم: دەبێت قەناعەتی تەواوت هەبێت کە دەتەوێت ئەو کەسە لەیاد بکەیت، ئەمەش هەنگاوی یەکەمە. واز لە دوودڵی بهێنە و بڕیاری کۆتایی بدە کە دەتەوێت پەیوەندییەکەت بپچڕێنیت، مادام ئەو نایەوێت لەگەڵت بەردەوام بێت.

دووەم: پاڵنەرەکەت بۆ وازهێنان لەو کەسە چییە؟ ئەمە خاڵی هەرە گرنگ و پێویستە بۆ سەرکەوتن لە پرۆسەی وازهێنان. دەبێت پاڵنەرێکی بەهێزت هەبێت، بۆ نموونە لە پیناو ژیانێکی ئاسوودەیە یان بۆ گەشەپێدانی ژیانی خێزانییە! یاخود لەبەر بەرژەوندیی هەردوو لاتانە.

سێیەم: دوور بکەوەرەوە لە هەموو بابەتێک کە یادەوەرییەکانت لەگەڵ ئەو کەسە دێنێتەوە یادت:

- دوورکەوتنەوە لە سەیرکردنی ڤیدیۆ و وێنەی تایبەت کە لەگەڵ ئەو کەسە هەتە.
- دوور بکەوەرەوە لەو شوێنانەی کە یادگاریی تایبەتت هەیە لەگەڵیدا، واتە دوور بکەوەرەوە لە وورووژێنەرەکان لە ڕووی شوێنەوە، هەتا بیرت نەیەتەوە و ئارەزووی کەسەکە نەکەیتەوە.
- ئەو کاتانەی ڕۆژ کە زۆرتر لەگەڵ ئەو کەسە بوویت بە کردەیەکی سوودبەخشی وەکوو خوێندنەوە، پەیوەندیی خێزانی، سەیرکردنی ڤیدیۆی بەسوود بەسەر بەرە. بۆ نموونە: ئەگەر

شەوانە لەگەڵی چوویتە دەرەوە، ئەوە هەوڵ بدە لە شەودا ئەو کارە سوودبەخشانە ئەنجام بدەیت هەتا بیرکردنەوەکانت بگۆڕێن.

- دوور بکەوەرەوە لە هەر وروژێنەرێکی تری ڕابوردوو کە بیری ئەو کەسەت دەخاتەوە.

چوارەم: هەوڵ بدە هەرکات بیری ئەو کەسەت کرد، بیر لە خراپەکانی بەرامبەرت بکەرەوە کە بەرامبەرت کردوویەتی. واتە بیر بکەرەوە لە لایەنە سلبییەکانی کەسەکە...

پێنجەم: بوونی کار و تێکەڵی لەگەڵ خەڵکی پاڵنەرێکە بۆ دۆزینەوەی کەسێتییەکی نوێ و دروستبوونی گۆڕانکاری لە لای تاک. هەروەها وەرزشکردن و تەکنیکەکانی خۆخاوکردنەوە هاوکارن بۆ کەمکردنەوەی فشارەکان. ئەم خاڵانە یارمەتیدەرن بۆ کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکان و ئارامیبەخشن بۆ مرۆڤ.

ئەم ٥ خاڵە بۆ کەسێکە کە بەتەواوی وازی لە پەیوەندییەکە هێنابێت، یان بەردەوامیدان بە پەیوەندییەکە زیانی دەبێت، بۆ نموونە کوڕێک کچێکی خۆش ویستووە، ئێستا کچەکە هاوسەرگیریی کردووە، بەردەوامبوون لەو هەستە لەوانەیە بیگەیەنێتە هەڵەیەکی گەورە!



«ڕێگاکانی دەربڕینی خۆشەویستی زۆرن، هەوڵ بدە بە هەموو ڕێگاکان خۆشەویستیت دەر بڕە بۆ بەرامبەر»

پ: ئـەی ئەگـەر کەسـێکمان خـۆش بوێـت، ئایـا هێشـتنەوەی خۆشەویستییەکە لـە دڵمانـدا و دەرنەبڕینـی زیانـی هەیـە؟ ئـەی چـۆن دەری بڕیـن؟

و: ئێمـەی مـرۆڤ خاوەنـی بەهرەیەکـی بەهێـزی وەکـوو هەڵچوونەکانیـن (Emotions)، کـە هـەم هانـدەرە بـۆ مانـەوە و هەمیش بێزاری! هەڵچوونیکی وەکوو تووڕەیی هەندێک جار هێندە بێزارکەرە، کە پەیوەندییەکانمـان وێران دەکات و ژیانمـان دەکاتـە دۆزەخ! هەندێک جاریـش دەبێتـە پاڵنـەر و بـەرەو سـەرکەوتنمان دەبـات! هەڵچوونـی دڵخۆشـی و دڵتەنگـی کارلێـک و کاردانەوەکانیـان ڕوون و دیـارن، هەمـووان دەیزانیـن...

هەرچیی هەڵچوونی خۆشەویستییە هێندە کاریگەرە، کە دەتوانێت دۆزەخ بـکات بـە بەهەشـت، ئەگەریـش مامەڵەمـان هەڵەبێـت، ئـەوە کارەسـات دەقەومێـت و بەهەشـت دەکاتـە دۆزەخ!

کێشـەی بەشـێکی زۆری ئێمـە دەرنەبڕینـی ئـەو هەڵچوونانەیـە، دەرئەنجامـی ئـەوە دەبێتـە هـۆی کەڵەکەبوونـی لەنـاو ناخمانـدا و بـە شـێوەیەکی نەخـوازراو خـۆی نیشـان دەدات، بـۆ نموونـە هەڵچوونـی دەرنەبـڕاوی دڵتەنگـی و ناڕەزایـی تووشـی خەمۆکیمـان دەکات و هەڵچوونـی کەڵەکەبـووی سەرسـووڕمانمان بـە بەرامبـەر تووشـی خۆپەرسـتی و خۆپەسـەندی و حەسـەدمان دەکات.

هەمـوو هەڵچوونـەکان پێویسـتیان بەوەیـە کـە بـە شـێوەیەکی دروسـت دەریـان ببڕیـن، ئەمـەش لـە پێنـاو دەروونـدروستیماندا... شێوەی دەربڕینی هەڵچوونەکانیش بـە گوێرەی جۆرەکـەی جیـاوازە، بـەڵام بەگشـتی گرنـگ ئەوەیـە کـە:

- لە کاتی خۆیدا دەری ببڕین، دوای نەخەین.

- لە کاتی دەربڕینیدا زیادەڕەوی نەکەین.
- هەستی بەرامبەر بریندار نەکەین.
- بەرامبەر تیبگات کە چیمانە و چیمان دەوێت.

پ: کەواتە ئایا سوودی چییە ئەگەر بە بەرامبەر بڵێین خۆشمان دەوێیت؟

و: لە ڕاستیدا سەبارەت بە هەڵچوونی خۆشەویستی، ئەوە زۆر گرنگە کە بەردەوام بۆ یەکتری دەر ببڕین و بەو کەسەی خۆشمان دەوێت بڵێین، «خۆشمان دەوێیت»! ئەمەش سوودی زۆرە:

- هێشتنەوەی لە ناخدا تاکی بەرامبەر دەکاتە کەسێکی سارد و دوورەپەرێز و بێهەست! بۆ نموونە ئەو منداڵانەی خۆشەویستییان بۆ دەر نابڕدرێت لەلایەن خانەوادە و خێزانەوە.
- دەربڕینەکەی هۆکارە بۆ زیادبوونی خۆشەویستی و بەهێزکردنی پەیوەندییەکانمان لەگەڵ بەرامبەر، بۆ نموونە کە هاوسەران ئەم وشە ئاڵوگۆڕ دەکەن، دەزانن چەندە سیحراوییە و کاریگەرە بۆ خۆشبەختی.
- دەروونی مرۆڤیش ئارام و ئاسوودە دەبێت و هەست بە کامەرانی دەکات کە هیچی نەشاردۆتەوە.
- کۆمەڵگا پڕ دەبێت لە جوانیی خۆشەویستی و پێکەوەبوون. لێبوردەیی زیاد دەکات و کامەرانی دەهێنێت.

پ: چۆن بتوانین بەسەر ترسدا زاڵ بین، کاتێک نەوبەی ترست بۆ بێت ؟

هەرچەندە باسەکەی ئێمە فشاری دەروونییە، بەڵام لەبەر ئەوەی ترس هەندێک جار دەبێتە سەرچاوەی فشار و کاردانەوەکانی فشار دروست دەبن، دەتوانین لە هەمان تەکنیکەکانی کۆنترۆڵی

فشار سوود وەر بگرین، دەتوانیت لە کاتێکدا کە ترست هەیە، ئەم ڕێگایانە بگریتە بەر هەتا زاڵ بیت بەسەریدا:

- بیرت بێت ترس کاردانەوەیەکی ئاسایی مرۆڤە، بەڵام ئەگەر ڕێژەکەی زۆر بوو، هەروەها کاری کردە سەر ژیانت، ئەوە دەبێت بزانیت چۆن کۆنترۆڵی دەکەیت و سوود لە ڕێگاکانی خوارەوە وەر بگرە.
- ڕاستەوخۆ پرسیار لە خۆت بکە، ئایا ئەمە چییە کە من ئاوا تووشی ترس بووم؟ بۆ ئاوام لێ هات؟
- پاشان دڵنیایی بدە بە خۆت کە ئەمەی تووشت بووە ئاساییە و هۆکاری کاردانەوەتە بۆ ترسەکەت.
- بە دەنگی بەرز لە مێشکتدا بە بیرکردنەوەکانت بڵێ بوەستە!
- تەرکیزت لەسەر کاردانەوەکانی ترسەکە لا بدە و تەرکیزت بخەرە سەر شتێکی تری جگە لەوەی لێی ترساویت، واتە تەرکیزت بگۆڕە.
- پەنا بەرە بەر ئەو کارانەی دەروونت ئارام دەکاتەوە، وەکوو هەناسەدانی قووڵ، خاوکردنەوەی ماسولکەکان، نووسین یان وێنەکێشان!
- هەرکات باش بوویتەوە، هەوڵ بدە کار لەسەر ترسە زۆرەکانت بکەیت و نەیانهێڵیت یان کەمیان بکەیتەوە.

پ: زوو هەڵدەچم، زووش پەشیمان دەبمەوە، هۆکاری چییە؟

و: تووڕەیی هۆکاری زۆرە! ئێمە بۆچی تووڕە دەبین؟ پرسیارێکە و پێویستی بە وەڵام هەیە. تووڕەیی لای هەموو مرۆڤێک هەیە، ئەزانن بۆ؟ چوونکە ئێمە مرۆڤین و تووڕەییش هەڵچوونێکی تایبەتە

بە سەرجەم گیانەوەران و لەناویشیاندا مرۆڤ، ئەمە وەڵامێکی سەرپێیی بوو بۆ پرسیارەکە، وەڵامی زانستییش ئەمەیە:

- هەندێک جار «توورەیی» پاڵنەرە لە ژیانماندا: واتە وزەیەکی ناوەکیی دەروونمانە کە ئەبێت بێتە دەرەوە، لە شوێنێکی مێشکەوە کۆنترۆڵ دەکرێت کە پێی دەوترێت (هایپۆسەلەمەس).
- بەشێکە لە فێربوونی کۆمەڵایەتی: واتە پرۆسە هزرییەکان بەشدارن لە دروستبوونیدا و لە ڕووی کۆمەڵایەتییشەوە جۆرێکە لە فێربوون.
- دەرنەبڕین و کەڵەکەکردنی کێشەکانمان.
- بوونی کێشەی چارەسەنەکراو یان فشاری ڕۆژانە و بەردەوام.

پ: من کە توورە ئەبم، چی لە بەردەستما بێت ئەیشکێنم، چی بکەم باشە؟

و: توورەیی بۆ خۆی پێویستی بە تەکنیکی تایبەت هەیە بۆ چارەسەرکردنی، دەتوانیت سوود لەم تەکنیکانە وەر بگریت هەتا زاڵ بیت بەسەر توورەییەکەتدا:

- گۆڕینی تەرکیز: هەتاوەکوو بتوانین کۆنترۆڵی توورەییەکەمان بکەین پێویستە تەرکیزمان بگوازینەوە بۆ بابەتێکی تر، ئەمەش کارێکی زۆر ئەستەم نییە.
- لە کاتی توورەییدا هەناسەدانی قووڵ و میکانیزمەکانی خۆخاوکردنەوە ئەنجام بدە.
- خۆت خاڵی بکەرەوە لە توورەییەکە و بە شێوەیەکی سەلامەت دەری ببڕە، بۆ نموونە گوشینی تۆپێک دەبێتە هۆی خاڵیبوونەوەی یان نووسینی ئەوەی کە توورەی کردوویت.

- بیگۆڕە بۆ وزەیەکی تر کە سوودبەخش بێت بۆت، بۆ نموونە خۆمەژغوڵکردن بە دروستکردنی بووکەڵەوە.

پ: چۆن بتوانین تەرکیزمان زیاد بکەین؟

و: بۆ زیادکردنی تەرکیز، پێویستت بە ڕاهێنان و خواردنی تەندروست و ژیانێکی تەندروست هەیە!

ڕاهێنانەکان زۆرن، ئەمە چەند نموونەیەک:

- ئەم جۆرە ڕاهێنانانە زۆر هاوکارن، کە بە شێوەیەکی بەردەوام ئەنجامیان بدەیت، تۆ دەتوانیت یەکێکیان ئەنجام بدەیت: ئەنجامدانی یۆگا، میدیتەیشن، یان ئەنجامدانی نوێژ بە خشوعی (واتە بەئاگا بیت بەرامبەر بە سەرجەم ئەو جووڵانەی ئەنجامیان دەدەیت و ئەو وتانەی دەیانڵێیت)، ئەمانە بنەمای سەرەکییان کۆکردنەوەی تەرکیزی مرۆڤە.
- بنووسەرەوە، هەوڵ بدە سوود لە تۆمارکردنی تێبینییەکان وەر بگریت، چوونکە لە کاتی نووسیندا ئەوەی بیستووتە دەیکەیتە وێنە و پاشان دووبارە دەبێتەوە لە مێشکتدا.
- ڕاهێنان بە مێشکت بکە بۆ تەرکیزخستنەسەر یەک شت لە یەک کاتدا، بۆ نموونە هەوڵ بدە بۆ ماوەی ٥ خولەک گوێ بگرە لە چرکەچرکی سەعاتەکە و بیژمێرە بزانە ئایا تەنها بە گوێبیستبوون دەزانیت کە خولەکێک تەواو بووە. یان هەوڵ بدە ژمارەکان بەرەو دوا لە مێشکتدا بڵێیتەوە.

خواردنی تەندروستیش، ئەم خواردنانە هاوکارن بۆ تەرکیزێکی باش:

- گۆشتی ڕەش، لەبەر ئەوەی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین بییەکان، هاوکارێکی باشە بۆ باشبوونی تەرکیز و یادگە.
- خواردنی ماسی زۆر هاوکارە، چوونکە پڕە لە ئۆمێگاکان کە بۆ تەرکیز بەسوودن.

- خواردنی چەرەساتەکان بە هەموو جۆرەکانیەوە، بەتایبەت گوێز و بادام!
- خواردنی ئاوی زۆر بە شێوەیەکی ڕۆژانە.
- تۆوی کەتان پڕە لە ئۆمێگاکان کە بە شێوەی سروشتی دەستت دەکەوێت.

ژیانێکی تەندروستیش کە هاوکارتە بۆ تەرکیزی باش، وەکوو:

- وەرزشکردن هۆکارێکە بۆ دەردانی هۆرمۆنەکانی دڵخۆشی و ئەمەش هاوکاریت دەکات بۆ کەمبوونەوەی دڵەڕاوکێ و دڵتوندی و دەرئەنجام تەرکیزت باش دەبێت.
- خەوی پێویست و تەندروست.
- دوورکەوتنەوە لە خواردنی ناتەندروست و خواردنی خێرا و زۆرخۆری.
- هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی فشارەکانی ژیانت.

پ: ئەو خانەوادانەی کە نەخۆشیی درێژخایەنیان هەیە، ڕێنمایی چییە هەتا خۆیان بگونجێنن لەگەڵ ئەو فشارەدا؟

و: ئەم ڕێنماییانە هاوکارن هەتا خانەوادەکان بتوانن خۆیان لەگەڵ فشاری بوونی نەخۆشێکی درێژخایەن لەناو خانەوادەکانیان بگونجێنن:

- ڕۆشنبیری دەربارەی نەخۆشییەکە بەدەست بهێنە: لە ڕووی نیشانەکان، چارەسەرەکان، شێوازی مامەڵە لەگەڵ نەخۆشەکە، زانیاریی دروست و تەواو وەربگرە.
- پشتیوانی بەدەست بهێنە: هەوڵ بدە پشتیوانی بۆ خۆت و نەخۆشەکەت بەدەست بهێنیت لەلایەن تیمی پسپۆڕی پزیشکیی نەخۆشەکەوە، لە خێزان و هاوڕێیان، تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، ڕێکخراوی تایبەت بە پشتیوانیی نەخۆشان!

- پەیوەندیکردن: بەردەوام ئاگاداری هەستەکانی نەخۆشەکە بە. پەیوەندیی بەردەوامت لەگەڵی هەبێت با هەستەکانی خۆی دەر برێت، ئەمە یارمەتیی دەدات هەتا بەدەروونددروستی بمێنێتەوە و تەندروستییەکی باشی هەبێت.
- بەشداریپێکردن: بە گوێرەی ئاستی گەشە و تواناکانی بەشداری بە نەخۆشەکە بکە لە بڕیاردان، بڕیارەکان سەبارەت بە خۆی یان خانەوادەکەی. ڕێگەی بدە با خۆی چاودێری و چارەسەری خۆی بکات.
- چارەسەرکردنی: هەوڵ بدە ئەو چارەسەرانەی کە پێویستیەتی بۆی دابین بکە، هەتا نەگەڕێتەوە بۆ باری ناخۆشی نەخۆشییەکەی و تەندروستیی تێک نەچێتەوە و فشارەکانت زیاتر نەبن.
- خۆشبینین: هەرگیز بە هۆی بوونی کەسێکی نەخۆشەوە خۆت لەبیر نەچێت، بەڵکوو دەبێت گرنگی بدەیت بە خۆت و ئاگات لە باری دەروونیی خۆت بێت. کات بۆ خۆت بدۆزەرەوە هەتا چێژی لێ وەر بگریت، بەشداریی چالاکییە خێزانییەکان بکە و تەندروستیی خۆشت بپارێزە.



«هەتا بتوانیت بە باشی خزمەتی ئەوانی تر بکەیت کە پێویستیان پێتە، گرنگی بدە بە خۆت و هەرگیز خۆت فەرامۆش مەکە»



من سوپاسکراوم و ئەوان جنێو بە زەمکراو دەدەن!

کاتێـک پەیامبـەری ئیسـلام (دروودی خـوای لەسـەر بێـت) لـە سـەرەتای بانگەوازەکەیـدا بـوو، بێباوەڕانـی قوڕەیـش، کـە بـە بانگەوازەکـەی زۆر بێتاقـەت بـوون، بـۆ ئـەو مەبەسـتە چەندیـن نـاو و ناتۆرەیـان لـێ نـا! دەیانـوت، شـاعیرە، جادووگـەرە، شـێتە... یەکێـک لـە وتـە نەشـیاوەکەیان ئـەوە بـوو کـە ناوەکەیـان گۆڕیـوو لـە (محمـد: سوپاسـکراو)ەوە بـۆ (مُذَمَّم: زەمکـراو)! ئەمـەش بـەو مانایـەی کـە خراپـەی هێناوەتـە سـەر خەڵکەکـەی خـۆی.

زۆر ناخۆشـە کـە جگـە لـە ڕووبەڕووبوونـەوەی جەسـتەیی و ڕێگرییەکان لـە بڵاوکردنـەوەی پەیامەکـەی، سـزادان و سـووکایەتی، پاشـان بـەردەوام جنێـوت پـێ دەدەن، هێشـتا تـۆ بتوانیـت بەرگە بگریـت و هەموو فشـارەکان تێپەڕێنیـت! هۆکارێکـی جگـە لـە هاوکاریـی خوایی، شـێوازی هەڵسـوکەوت و تێڕوانینـی پەیامبـەر (دروودی خـوای لەسـەر بێـت) بـوو، ئەمـە یەکێکـە لـە نموونـەکان کـە مـرۆڤ دەروونـی ئاسـوودە دەبێـت کاتێـک نـاو و ناتۆرەیـەک لەسـەر خـۆی لا بـدات و خـۆی بـەو شـێوەیە ببینێـت کـە هەیـە.

ئـەو لـە وەڵامـی ئـەو جنێـو و ناتۆرەیـەدا بـە هاوەڵانـی خـۆی دەفەرموو: «ألا تعجبـون كيـف يـصرف اللـه عنّـي شـتم قريـش ولعنهـم! يشـتِمُون

مَذمَّـما، ويلعنـون مَذمَّـما، وأنا محمَّـد: ئايـا سـەرتان سـوور نامێنێـت کـە چـۆن خـوای گـەورە جنێـو و نەفرەتـی قورەیشـی لەسـەر لا داوم! ئـەوان جنێـو و نەفریـن لـە زەمکـراو دەدەن، منیـش سوپاسـکراوم!»

ئەگـەر هەمـوو ئـاوا بیـر بکەینـەوە، کەواتـە چـۆن لـە فشـارەکان ڕزگارمـان نابێـت؟! ئەمـە ترۆپکـی ڕزگاربوونـە لـە فشـاری دەروونـی (گۆڕینـی باوەڕەکانمـان لـە ژیانـدا).



کۆتایی!

فشـارەکان هەرگیـز کۆتاییـان نایـەت، چارەسـەر و کۆنترۆڵـی فشـارەکانیش هەرگیـز کۆتاییـان نایـەت!



سەرچاوەکان

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM–5).* American Psychiatric Publishing.

2. Ashley Weinberg, V. J. (2010). *Organizational Stress Management: A Strategic Approach.* Palgrave Macmillan.

3. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy, Basics and Beyond.* The Guilford Press.

4. Brenton Boyd, T. S. (2020). Takotsubo cardiomyopathy: Review of broken heart Syndrome. *American Academy of Physician Assistants* , 24-29.

5. Carr, O. J. (2009). Section D Coping/Problem Solving. In A. C. William B. Carey, *Developmental-Behavioral Pediatrics* (pp. 491- 496). Saunders.

6. Clear, J. (2018). *Atomic Habits.* PENGUIN RANDOM HOUSE.

7. Dasgupta, A. (2018). *The Science of Stress Management: A Guide to Best Practices for Better Well-Being.* Rowman & Littlefield Publishers.

8. Elkin, A. (2013). *Stress Management For Dummies.* John



Wiley & Sons.

9. Greenberg, J. (2012). *Comprehensive stress management.* McGraw-Hill .

10. McMahon, G. (2010). *No More Stress!: Be Your Own Stress Management Coach.* Karnac Books.

11. Norcross, J. C. (2014). *Changeology: 5 Steps to Realizing Your Goals and Resolutions.* Simon & Schuster.

12. Oneill, C. (2015). *Stress Management and Prevention: Simple Techniques for Peace & Happiness.*

13. Paul Harrison, P. C. (2018). *Shorter Oxford Textbook of Psychiatry.* Oxford University Press.

14. Scott, E. A. (2013). *8 keys to stress management : [simple and effective strategies to transform your experience of stress].* W. W. Norton & Company.

15. Selhub, E. (2019). *The Stress Management Handbook A Practical Guide to Staying Calm, Keeping Cool, and Avoiding Blow-Ups.* Skyhorse.

16. Sharma, J. A. (2017). *Practical Stress Management.* Elsevier.

17. Susan Nolen-Hoeksema, B. L. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology.* Wadsworth Pub Co.

18. Tummers, N. (2011). *Teaching stress management : activities for children and young adults* . Human Kinetics.

بایۆگرافیی نووسەر

جەعفەر عومەر ئەحمەد

پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان.

بەکالۆریۆس لە پزیشکی و نەشتەرگەریی گشتی.

دکتۆرا لە پزیشکی دەروونی.

دەستەی دامەزرێنەری تۆڕی لیدەر بۆ پێگەیاندنی سەرکردە.

دەستەی دامەزرێنەری ڕێکخراوی کەیساین بۆ توێژینەوەی زانستی.

خاوەنی هاوبەش لەگەڵ دامەزراوەی (ترەینین ئەکادیمی بۆ ڕاهێنان و ڕاوێژکردن) بۆ پرۆگرامی «بەهرەی منداڵان» بۆ پەروەردەی منداڵان و پرۆگرامی «نەوجەوانی پێشەنگ» بۆ پەروەردەی نەوجەوانان.

وانەبێژ لە پەیمانگای تەکنیکیی سلێمانی و چەمچەماڵ.

خاوەنی ئەم پاکێجانەی ڕاهێنان و فێرکردنە:

- خولی بنەماکانی پەروەردە (١٥ سەعات)، بۆ دایباب و پەروەردەکاران.
- کۆرسی تێگەیشتن و چۆنییەتیی مامەڵە لەگەڵ نەوجەوان، (١٥ سەعات) بۆ دایباب، (٤٠ سەعات) بۆ پسپۆڕانی بواری دەروونناسی و کۆمەڵناسی.

- کۆرسی ناسینەوەی نەخۆشیی دەروونی (١٥ سەعات)، تایبەت بە پزیشکان، پەرستاران، توێژەران و چارەسەرکارانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.
- وۆرکشۆپی کۆنترۆڵی فشارەکان (٨ سەعات)، بۆ تەمەنی سەروو ١٨ ساڵ.
- وۆرکشۆپی کۆنترۆڵی توورەیی (٤ سەعات)، بۆ تەمەنی سەروو ١٨ ساڵ.
- وۆرکشۆپی بنیاتنانی متمانەبەخۆبوون لای منداڵ (٤ سەعات)، بۆ دایبابی منداڵان.
- خولی سایکۆلۆجیای نەخۆش و چۆنییەتیی مامەڵە لەگەڵ نەخۆش (٥ سەعات)، بۆ پزیشکان، پەرستاران و توێژەرانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.
- کۆرسی سەرکردە و سەرکردایەتیی دامەزراوە (١٠ سەعات)، بۆ ئەندامانی ڕێکخراو و دامەزراوەکان و چالاکانی کۆمەڵی مەدەنی.

پەرتووکە چاپکراوەکانی نووسەر:

- نەخۆشی دەروونی: بە شێت بانگیان مەکە، لە ئازاریان تێبگە.
- دایبابی سەرکردە: بنەما سەرەکییەکانی پەروەردەی منداڵ.
- گەشەپێدانی خود: ڕێبەرێکی کرداری بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا.
- هەڵبژاردنی کۆلێژ: ڕێنیشاندەرێکی تایبەتە بە خوێندکارانی دەرچووی پۆلی ١٢ی ئامادەیی.
- دەروونددروستی لە ئیسلامدا: ڕێنماییەکانی ئاینی ئیسلام بۆ دەروونددروستی تاکی مسوڵمان.

چارەسەر و کۆنترۆڵکردنی فشارەکان؛ پێویستییە نەک زیادە، داوکارییە نەک پێشنیاز، واقیعییە نەک خەیاڵ، هەوڵدانە نەک ئاواتخواستن، سەرکەوتنە نەک شکست، بەهێزییە نەک لاوازی، گەشەکردنە نەک سستبوون، بەردەوامییە نەک وەستان، دروستییە نەک نەخۆشی، ...

هەموو مرۆڤێکی پێگەیشتوو، سوود لە کتێبەکە وەردەگرێت، و بۆ خەڵکی بە گشتی نوسراوە نەک تەنها بۆ توێژێکی تایبەت، هەموو خاوەن پیشە و پسپۆڕییەک پێویستییەتی، خوێندەوار و نەخوێندەوار، هەر کەسێک کە گەیشتۆتە تەمەنی پێگەیشتوویی و قۆناغی نەوجەوانی تێپەڕاندووە! منداڵان و نەوجەوانان ناتوانن سود لەم کتێبە وەربگرن چونکە ئەوان خاوەنی توانا و لێهاتویی جیاوازن و پێویستە بە شێوازی تر بۆیان بنوسرێت و ڕێنمایی بکرێن!


07501269689
07511408868


hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com


سلێمانی - بازاڕی ئاوباریك- نهۆمی یەكەم
بەرامبەر كاسۆمۆڵ - دوكانی ژمارە (٦٦)



٨٠٠٠ دینار

ISBN:978_9922_686_64_6
